١٠١ خطأ فى التربية



سهام حسن

مكتبة الأنجلو المصرية

101 خطأ في التربية

تأليف

سهام حسن

الأخصائية النفسية



مكتبة الأنجلو المصرية

بطاقة فهرسة

حسن ، سهام .

101خطأ فى التربية

تألـيـف الدكتورة سهام حسن

17× 24 ســم

1- الاطفال – تربية

أ- العنوان

رقــم الإيداع :2015/11657 تصنيف ديوى :649.1

978-977-05-2996-6 : ISBN

طبع فى جمهورية مصر العربية بمطبعة محمد عبد الكريم حسان

مكتبـة الانجلـو المصريـة 165 شارع محمد فريد القاهرة – مصر

تليفون : 23914337 (202) ؛ فاكس : 23957643 (202)

E-mail : angloebs@anglo-egyptian.com

Website : www.anglo-egyptian.com

بِسْمِ الـلـهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ويَسِّرْ لِي أَمْرِي واحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴾

(سورة طه 25-28)



مقدمة

أنت المسئول عـن تعلـيم ابنـك سـلوكيات مثـل النظـام والمسـئولية أو الاسـتهتار والاعتمادية والاتزان والاندفاع والحماقة وغيرها من السلوكيات السلبية.

فتخيلوا لو كتب طفل رسالة لأمـه سـيقول: "أمـي قبـل ان تحكمـي عـلي سـلوكي بالسيء"، تأكدي من سوية أفكارك ومعتقداتك وسـلوكياتك تجـاهي! فقـد تكـون هـي التي بحاجة إلي تعديل وليست سلوكياتي أنا ... أحبك أمي ..

فأحذري طفلك يكذب. فأنت شديد المحاسبة وإذا رأيت طفلـك يسرق. فأنـت لم تعوده علي العطاء وخصوصياته وملكيات الآخـرين وإذا طفلـك بخيـل فـأعلم أنـك لا تشاركه فإذا كان طفلك يعتدي علي غيره. فأعلم أنك تعامله بعنف وإذا كان طفلك لا يطيعك. فأنت تكثر الطلب منه.

فأحذروا بعض رودو أفعالكم مـع صـغاركم فأنهـا تكـون مشـكلة نفسـية لطفـل ونحتاج لتدخل لعلاجها، كل لفظ وفعل يصدر منك يؤثر في طفلك تأثيراً كبـيراً، واعلـم أن طفلك هو انعكاس لك ولصورتك.

المقصـود بـه ان تعـود طفلـك عـلي التفكـير الايجـابي بـدلا مـن الأفكـار السـلبية وأسلوب التحفيز بدلا من أسلوب الترهيب.

عندما يقول لك الأخصائي أن ابنك يحتاج لتعديل سلوك، معنـى ذلـك انـك أنـت أيضاً ستغير سلوكك العام، وستضطر كأب وأم أن تغيروا نمط الحياة المحيطة بالطفل.

سوف أتناول في هذا الكتاب الأخطاء التي يقع فيها الوالدين خلال مشوار التربية دون قصد منهم ولا يعلمون أن هذه الأخطاء تشكل سلوكيات سلبية عند أبنائهم.

شكر خـاص لكـل مـن كـان لـه الفضـل بعـد اللـــه في تتـابع سلسـلة

"نفسية طفلك" وأن تقع بين أيديكم وتقرأوها الآن.

جعل الـلـه هذا العمل في ميزان حسنات أبي وأمي إلي يوم الدين.

وعلي الـلـه قصد السبيل،،،

وما تشاءون إلا أن يشاء الـلـه رب العالمين

1 أول خطأ يتم بعد ميلاد الطفل في الاحتفال بقدوم المولود الجديد وهو ما يسمي (السبوع) ويحدث الممارسات التقليدية التى تتم فى سبوع المولود مثل/ الهزه التي يضع الأهل المولود في فراشه الصغير ويقومون بهزه بشكل مبالغ فيه وإحداث أصوات عالية بجانب أذنيه حتي ينبهه ويفتحوا أعينه علي العالم المحيط به ويعتقدون أن كل هذا لا يضر الطفل، أو "اعتقاد الأم أن هز المولود يساعد في نومه بشكل سريع أو في تهدئته من البكاء وهذا خطأ كبير جداً".

الصواب: ويسمي هذا يب «متلازمة هز الرضع»، وهو ما يحدث للرضيع عن محاولة إسكاته بهزه بقوة، وهو ما قد يصيبه بأضرار عديدة.

يحذر الأطباء والمتخصصين من هز الرضع، فعند هز الرضيع فإن الرأس تتحرك يميناً ويساراً بسرعة، مما يجعل مخ الطفل يتحرك داخل الجمجمة بشكل متناقض أو عكسى، وعندها فالأوعية الدموية الموجودة داخل وحول المخ تتدمر وتنزف فى المساحة الفارغة بين المخ والجمجمة، وقد يؤدى ذلك – لا قدر الله - إلى أمراض خطيرة، أو إلى الوفاة، خاصة فى الرضع والأطفال حتى السنة الأولى، ويعتبر الذكور أكثر عرضة لهذه المخاطر.

هز الطفل قد يؤدى إلى حدوث نزيف فى مخه الذي يؤدي بتلف أو إصابة بعض المراكز الحساسة في المخ وينتج عنها الكثير من الأمراض والاضطرابات بينما الأصوات العالية قد تضر طبلتى أذنيه.

غير الإصابات التي أثبتتها الأبحاث والدراسات والإحصائيات مؤخراً كفقدان البصر والشلل الدماغي والإعاقة العقلية ومشاكل في النمو وقد يتسبب في كسور فى عظامهم، وذلك لأن عظام الرضع تكون لينة جداً.

2 ثاني خطأ يقع فيه الوالدين في رضيعهما لف الطفل بإحكام لحماية عموده الفقرى من الإصابة أثناء حمله.

الصواب: إن لفك لطفلك بشكل مريح فى الأسابيع الأولى من عمره سيمنحه شعوراً بالأمان، فقط لا تبالغى فى ذلك.

العمود الفقرى للأطفال قوى جداً ولا داعى لربط أجسامهم بشكل مبالغ فيه. فى كثير من الأحيان تخشى الأم - التى ليس لديها خبرة - من أن يسقط منها طفلها، فتلجأ إلى لف جسمه بشدة ليبدو لها أكثر تماسكاً، وذلك يشعرها بالاطمئنان أكثر. لكن الربط الزائد عن الحد قد يعوق النمو الطبيعى للطفل وحركته أيضاً.

كما يمنع الطفل من التعرض الكافى لأشعة الشمس والتى تساعد على نمو عظام قوية.

اللف بصورة غير صحيحة يمكن أن يسبب تشوهات فى مفصل الفخذ، فاللف الصحيح ينبغى ألا يكون ضيق جداً حول وركين الطفل أو الساقين، من أجل السماح للنمو الورك بشكل صحى، ينبغى أن يكون الساقين قادرين على الانحناء إلى الخارج والداخل من الوركين، هذا الوضع يسمح للتطور الطبيعى لمفاصل الوركين.

لا ينبغي أبداً أن يوضع طفل ملفوف على بطنه أثناء النوم، سواء كان الرضيع ملفوم أم لا، فنوم البطن يزيد بشكل كبير من خطر الموت المفاجئ عند الأطفال، الرضع يكونوا غير قادرين على التقلب أثناء النوم، مما يزيد خطر الاختناق إذا كان ملفوفاً.

يختلف الخبراء فى آرائهم حول كيفية طول المدة التى يسمح فيها بلف الطفل، فيعتقد البعض أن الأطفال لا ينبغى لفهم بعد شهر واحد من العمر، بينما يرى آخرون أنه من الممكن لفهم بأمان حتى سن الثلاثة أشهر، استمرار عادة اللف طويلة الأجل قد يضعف نمو الطفل الحركى، لذلك فمن المهم وضع حد لممارسة اللف بعد بضعة أشهر.

3 ثالث خطأ" الجلوكوز الذى يعطى للمولود فى المستشفى مفيد له لدرجة ان الكثير من الأمهات لا ترضع أطفالها طبيعي وتعتمد علي الجلوكوز".

الصواب: لبن الثدى هو أفضل غذاء للطفل وهـو الغـذاء الوحيـد الـذى يحتاجـه الطفل المولود حديثاً. أول لبن يفرزه ثدى الأم هو "السرسوب" وهو سائل أصفر اللون، وهو غنى جداً بالمواد التى تحمى طفلك من العدوى. لبن "السرسوب" يحتـوى كـذلك على جميع العناصر الغذائية السليمة لطفلك، وهو سهل الهضم بالنسبة له.

بالإضافة إلى ذلك، فإن إرضاع الطفل بعد الولادة مباشرة يسـاعده عـلى الرضـاعة بشكل أفضل فيما بعد، فبعض الأطفال يعتادون على الببرونة ويرفضون الثدى.

إن حالات معينة فقط من الأطفال هم الذين يحتاجون لإعطائهم جلوكوز، مثـل الأطفال الذين يعانون من نقص السكر في الدم أو من صفراء حديثي الـولادة. إن كـل الأطفال يفقدون ما بين 6% إلى 10% من أوزانهم خلال الأسبوع الأول بعد الولادة، فلا يجب أن يعتبر هذا النقص في الوزن كمؤشر لعدم نجاح الرضاعة الطبيعية، وفي الواقع، إن الدراسات أظهرت أن إعطاء جلوكـوز للطفـل يتعـارض مـع الرضـاعة الطبيعيـة لأن ذلك يضعف مجهود الطفل في تعلم الرضاعة الطبيعية.

4 رابع خطأ "أن أفضل طريقة لقياس حرارة الطفل هى عن طريق وضع ميزان الحرارة فى فتحة الشرج".

الصواب: رغم أن الأطباء يعرفون كيف يستخدمون هذه الطريقة بشكل آمن من أجل قياس درجة حرارة الطفل، إلا أن الآباء ليست لديهم نفس الخبرة.

قد يؤذى الترمومتر جدران شرج الطفل إذا وضع بزاوية خاطئة. قد يكون الاختيار الأنسب بالنسبة للآباء هو قياس الحرارة بوضع الترمومتر تحت إبط الطفل أو باستخدام ميزان الحرارة الخاص بالأذن حيث تقاس الحرارة عن طريقه من أذن الطفل.

أفضل ميزان حرارة للأذن من الناحية الصحية هو النوع الذى تستبدل أطرافه.

رغم أن قياس الحرارة عن طريق الشرج هو أدق الطرق، إلا أنك يجب أن تتوخى الحذر الشديد وأنت تفعلين ذلك من أجل سلامة الطفل وراحته.

قد تكون الطريقتان الآخرتان مناسبتين عن الاحتياج لقياس حرارة الطفل بشكل منتظم حيث قد تتطلب بعض الحالات ذلك.

تذكرى أن تضيفى نصف درجة مئوية إذا كنت تقيسين الحرارة من تحت إبط الطفل وأن تنقصى نصف درجة مئوية إذا كنت تقيسين الحرارة من الشرج.

5

خامس خطأ استخدام الحفاظات - التى تستخدم مرة واحدة - يـؤدى إلى تقوس ساقى الطفل."وأن سبب من أسباب تقوس الساقين هي الحفاضة.

الصواب: الحفاظات لا تؤدى إلى تقوس الساقين، وإنمـا تقـوس السـاقين هـو أمـر مألوف وطبيعى إلى حد ما بالنسبة للأطفال الصـغار والرضـع، وخـلال البضـع سـنوات الأولى عادة تستقيم الساقين وحدهما. قد تتقوس الساقان أحياناً نتيجة أسباب معينـة مثل مرض الكساح على سبيل المثال الـذى يحـدث نتيجـة لـنقص فيتـامين "د". وعـدم التعرض الكافي للشمس وأيضًا كنتيجة لأمراض الكبد والكلي و نقص أكـل "السـمك أو صفار البيض" واعتماد الطفل علي النشويات بشكل كبير والاعتماد الكامـل عـلي اللـبن البقري، ونتيجة الاكتفاء بإطعام الطفل لبن الأم فقط بعد 6 شهور من الـولادة وإكثـار الطفل من شرب المياه الغازية والفوارات.

وللوقاية من تقوس الساقين عليك:

1- الإكثـار مـن الأطعمـة التـي تزيـد مـن نسـبة فيتـامين (د) في الجسـم. (البـيض، الأسماك، الكبد البقري)

2- أن تعود الأم طفلها علي الأكل مع الرضاعة من سنّ 6 أشهر.

3- تعرض الطفل الكافي للشمس.

4- الإكثار من العصائر الطبيعية التي تحتوي علي فيتامين سي

5- الإكثار من تناول منتجات الألبان بكافة أنواعها لزيادة الكالسيوم في الجسم.

6

التسنين يؤدى إلى الإصابة بالإسهال.

الصواب: قد يؤدى التسنين إلى تقلب مزاج الطفل، ولكن لا يؤدى إلى الإسهال. كثيراً ما يتزامن تسنين الطفل مع بداية حبوه وإطعامه الأطعمة الصلبة وبذلك يتعرض لجراثيم أكثر ولنظام غذائى جديد، وهذان السببان قد يتسببان فى الإسهال.

وقد يصاب الطفل بالإمساك ليس بالضرورة الإسهال ولكن الاثنان لا يكون لهما علاقة بالتسنين فقد يصاحب هذه الفترة ارتفاع درجة الحرارة والميل للقيء وزيادة إفراز اللعاب فيؤدي ابتلاع هذا اللعاب للشعور بالمغص واضطراب في حركة الأمعاء ويؤدي لارتفاع درجة حرارة الطفل ولكن كل هذا ليس بالضرورة أن يكون من أعراض التسنين.

وعلي الأم أن تعطي طفلها قطعة بسكوت أو قطعة مطاطية (العضاضة) التي تباع في الصيدلية وتحافظ علي نظافتها باستمرار فأنها تساعد في تخفيف الألم عند الطفل وتساعد في شق الأسنان.

7

من العادات الشائعة في مجتمعنا كثرة تقبيل الأطفال بهدف إظهار المحبة والعطف على الصغير من غير ان ندري ان هذه القبلات الكثيرة قد تكون السبب في إصابة الطفل بالإمراض الكثيرة فهناك البعض يقبيل الطفل في فمه شيء في منتهى الخطورة.

الصواب: فالحقيقة ان القبلة التي تطبعها الأم أو الأب على فم الطفل الصغير وبخاصة عندما يكون في الأشهر الثلاثة الأولى هذه القبلة كفيلة بأن تنقل اليه الأمراض التي يعاني منها الأبوان احدهما أو كلاهما معاً. وذلك قبل الست شهور الأولى من عمره قبل ان تتكون لديه المناعة فلو حدثت قبلة بين شخص بالغ وطفل رضيع.

ينشأ أولاً التهاب فطري باللسان ينتشر بين اللثة وينتشر في جميع إنحاء فم الطفل وبالتالي تكون (الريالة) اللعاب عنده مستمرة.

كذلك عدم القدرة على الآكل الكافي كما تنتقل ميكروبات مثل مجموعة الميكروبات العنقودية وهي ميكروبات موجودة في فم الإنسان بصورة طبيعية حتى ولو كان سليما وعن طريق القبلة تنقل للطفل ولمناعته الضعيفة تسبب له الأمراض، فينتج عنها التهاب الحلق والفم كما تؤدي الى التهاب اللوزتين.

وعندما يكبر الطفل ويبلغ عمره مثلا عامين تكون لها مضاعفات كبيرة على القلب أو التهابات متكررة في الكليتين ومرض الحمى الشوكية وهناك أمراض فيروسية مثل الزكام والرشح وهناك فيروس التهاب الغدة النكافية وكذلك الحصبة الرمادية والألمانية والفيروسات الكبدية ومنها الفيروس A وهو ينتقل للطفل عن طريق القبلة في حالة اذا كان الذي قبله حاملا هذا الفيروس، والقبلة الصحيحة للطفل تكون على يد الطفل وجبهته.

8

"شرب الأم للكثير من الماء يخفف اللبن وأيضاً الابتعاد عن أكل الخيار لأنهما يؤثران علي الرضاعة" جملة دارجة يرددها الكثير بوراثة من زمن لزمن وهي في الأصل خطأ.

الصواب: خطأ، حيث أن شرب الماء لا يغير من تركيب اللبن، وشرب الكثير من السوائل هام جداً للرضاعة الطبيعية حتى تكون لديك كمية مناسبة من اللبن، وحتى لا تصابي بالجفاف فمن الضروري شرب من (6 – 8 أكواب) من الماء يومياً وهذا ليس معناه أن كثرة شرب الماء تدر اللبن ولكن قلة شرب الماء بالفعل ستعرضك للجفاف وتعطيل فاعلية عمل جسمك.

وعليكِ تناول الحليب ومنتجات الألبان وتناول البقوليات والبروتينات والفواكه والخضروات فهي من الأشياء اللأساسية المدرة للبن. والابتعاد عن المنهبات مثل القهوة والشاي والبيبسي وغيرها..

9

"أمن مكان في السيارة هو ربط الرضيع في كرسي السيارة" يضطر الآباء إلي عمل هذا الفعل.

الصواب: لا تستخدمي كرسي الأطفال الخاص بالسيارة قبل أن يبلغ طفلك 3 شهور خطأ.

إن كرسي السيارة هام جداً لسلامة طفلك، حيث أن عضلات رقبة الطفل ضعيفة ورأسه ثقيلة.

ولو توقفت السيارة فجأة أو انحرفت أو صدمت حتى ولو كانت السيارة تسير بسرعة بطيئة.

قد يعانى الطفل من إصابات بالغة أو قد تحدث وفاة إذا لم يكن جالساً في كرسيه بشكل آمن. لذلك، ففي كثير من الدول، لا يسمح للأبوين بترك المستشفى دون وضع المولود الجديد في كرسيه الخاص بالسيارة.

هناك كراسي مصممة لكل الأعمار، اقرئي التعليمات الموجودة مع الكرسي جيداً لتتأكدي أن الكرسي مصمم للأطفال المولودين حديثاً، واقرئي أيضاً التعليمات الخاصة بتركيب الكرسي لتثبيته جيداً وبشكل آمن.

يجب أن يكون وضع الكرسي مواجهاً لخلفية السيارة وذلك في مقعد السيارة الخلفي.

10

"أفضل وضع لنوم الطفل على بطنه لأن هذا الوضع يقلل الغازات والمغص" من ضمن العادات المروثة الخاطئة التي تنتقل من أم لأم من باب النصيحة.

الصواب: إن وضع طفلك على بطنه وهو مستيقظ قد يقلل من الغازات، لكن لا تتركيه أبداً على بطنه وهو نائم، فقد ثبت أن النوم على البطن أحد أهم أسباب ظاهرة الموت المفاجئ في الأطفال حديثي الولادة.

"ليس بسبب أن الطفل لا يستطيع التنفس من أنفه كما يعتقد البعض، لكن الأهم أنه لا يستطيع استخدام عضلات صدره في التنفس. تزيد هذه المشكلة في الشتاء عندما يكون الطفل مرتدياً ملابس كثيرة ومغطى بأغطية ثقيلة."

إن أفضل وضع لنوم الطفل هو على ظهره أو على جنبه على أن يكون ذراعه الأسفل مفروداً للأمام حتى لا يستطيع أن ينقلب على بطنه. يجب الإشارة أيضاً إلى أن الوسادات لا يجب أن تستخدم أبداً قبل سن سنة لأنها قد تتسبب في اختناق الطفل.

11

"يجب أن يبدأ إعطاء الطفل أطعمة صلبة منذ الشهر الثالث.. حتي يساعد في فتح شهيته ومعدته تكبر علي ذلك ويحب الطعام ووزنه يزيد".

الصواب: "إن الجهاز المناعي للقناة المعدية المعوية للطفل لا تكون مكتملة قبل 4 شهور". فيجب عدم إعطاء الطفل أطعمة صلبة قبل الشهر السادس أو السابع.

بعد مرور الوقت ومع متابعة تاريخ الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مثل التهابات الأمعاء، القولون العصبي، وعسر الهضم.

وجدت الدراسات أن أغلب هؤلاء الأشخاص قد تم إعطاؤهم أطعمة صلبة مبكراً."

من الأفضل عدم التسرع في إعطاء الطفل أطعمة صلبة لأن رد الفعل العكسي للسان الطفل الذي يجعل الطفل يلفظ الطعام، يقل ببلوغ الشهر السادس، كما أن معظم الأطفال يستطيعون في هذه السن الجلوس دون مساعدة في مقعد الطعام المرتفع، وهذين العاملين يجعلان إطعام الطفل أسهل.

من العلامات الأخرى التي تدل على أن الطفل مستعداً لتجربة الأطعمة الصلبة عندما يحاول الوصول إلى طعام والديه أو عندما يحرك فمه كأنه يأكل.

12 "الأطفال يحتاجون لارتداء أحذية عند تعلم المشي" مفهوم راسخ عند الكثير من الأمهات.

الصواب: إن الأقدام العارية أفضل لأنها تساعد الطفل على الشعور بشكل أفضل بالتوازن وكذلك الشعور بالاحتكاك الطبيعي بين قدميه والأرض عند محاولاته الأولى للمشي.

لكن الأطفال يمكن أن يمشوا عاريين الأقدام على الأماكن النظيفة فقط في البيت وليس خارج البيت.

عندما يكون الطفل مستعداً للمشي واللعب خارج البيت، يحتاج عندئذٍ لارتداء حذاء لحماية قدميه.

الأحذية ذات الكعوب خطر، فتجنبي الأحذية الموضة ذات الكعوب مثل بعض الصنادل، أو البوت.

بأن مقاس الحذاء المناسب يجب أن يكون أعرض من قدم الطفل بمسافة عرض إصبع وأطول من قدمه أيضاً بمسافة عرض إصبع.

إذا كان الحذاء صغيراً على الطفل، فقد تكون قدمه محشورة دون أن تلاحظي ذلك، فانتبهي إلى وجود احمرار أو أي علامات فى قدم الطفل والتي تعتبر مؤشراً لضيق الحذاء. إذا تكرر خلع الطفل للحذاء، فهذه أيضاً علامة على أن الحذاء ضيق.

13

"الكثير من الأمهات يأذون أطفالهم عند ققليم أظافرهم وهما رضع تكون الأظافر لينة جدا والجلد في منتهي الحساسية" أو "هناك أمهات تخاف من تقليم أظافر الرضيع وتتركها تلم البكتريا والمكروبات ونري الرضيع يضع يده في فمه كثيراً".

ما هو الحل وكيف تتجنبين إيذاء رضيعك أثناء تقليم أظافره؟

الصواب: هناك العديد من الأطفال يولدون بأظفار طويلة، مما يجعل بعض الآباء والأمهات يشعرون بالقلق من احتمال أن يخدش وجهه"، وهنا يأتي دور الأم فى مقاومة الرغبة فى تقليم أظافر هذه المرحلة المبكرة من عمره، لأن الظفر يدخل فى الجلد، ويمكن أن ينزف لو تم قصه، ولكن عوضاً عن ذلك، فعليك إلباس الطفل قفازات، أو إبقاؤه ملفوفا، بحيث لا تقترب يداه من وجهه، وعند تقسو أظافر الطفل، وتصبح أكثر صلابة قليلا يمكنك تقليمها، ولكن قومى بالأمر بحذر شديد.

أظافر اليدين الصغيرة تنمو بسرعة حتى أن الأم قد تضطر إلى تقليمها أكثر من مرة فى الأسبوع الواحد، أما أظافر القدمين معدل تقليمها أقل من ذلك.

وطرف الظفر أسهل طريقة لتقليم أظافر الطفل من الليونة، بحيث يسهل إزالة الزائد منها، كما يمكنك شراء مقص تقليم أظافر بزاوية منحية غير حادة. وربما يصبح قص الأظافر أكثر سهولة ويسر إذا قام شخصان بالغان بالمهمة، فيقوم أحدهما بإمساك الطفل لمنعه من الحركة، فى حين يقوم الآخر بتقليم أظافره، كما يفضل القيام بهذه المحاولة أثناء إطعامه أو نومه، لأنه سيكون حينها أكثر هدوءاً، أو بعد الاستحمام مباشرة لأنها ستكون طرية مما يسهل قصها.

14

"أضرب لابنك ضلع يطلعله 24 ضلع" الأصل في التربية عند الجميع هو الضرب والعنف كما ربانا أبائنا.

الصواب: هو أن العنف يولد عنف ويصعد الموقف ويعمم الطفل الضرب علي كل شيء حوله أخواته أو زملاؤه في المدرسة وأيضا علي تخريب وتكسير الألعاب غير أن هناك دراسات أثبتت أن الضرب المتكرر على الرأس والوجه يمكن أن يسبب أمراضاً عصبية مثل مرض الزهايمر الذي يفقد المخ وظائفه.

وأظهرت عمليات التشريح لجثث 12 لاعب رياضي توفوا بأمراض في المخ أو أمراض عصبية، نمطاً واضحا للضرر الواقع على الجهاز العصبي.

وأكدت الأبحاث الطبية في جامعة بوسطن "هذا أول دليل لعلم الأمراض على أن الصدمات المتكررة للرأس التي تحدث في الرياضات الصدامية، يمكن أن يكون لها علاقة بالإصابة بمرض العصب المحرك".

غير أن العقاب البدني له أثر سلبي علي نفسية الطفل فيكون الأطفال احترامهم لذاتهم أقل ولا يشعرون بقيمتهم، وقد يؤدون أداء سيئ في الدراسة وفي الحياة الاجتماعية، على عكس الأطفال الذين لم يتعرضوا للضرب نهائياً، فهم عدوانيون أكثر مع باقي الأطفال، ويمكن ان يؤدي به السلوك السيئ إلى مشاكل سلوكية أكثر.

فعليكم تجنب العقاب البدني أو اللفظي وهناك عدة وسائل للعقاب ولكن قبل أن تعاقب طفلك عليك أن تفهم سبب السلوك وهل كان يقصد بالفعل أم عن غير عمد وعليك التحدث إليه.

وتعليمه أن هذا سلوك خطأ وغير مرغوب فيه مرة وأثنان وعشرة حتي يدرك الصواب من الخطأ ثم بعدها قرر أن تعاقب بالحرمان من الحلويات أو الألعاب أو العقاب بالعزل والخصام لمدة ربع ساعة امتنع فيها عن التحدث إليه وعرفه السبب أو عن طريق كرسي العقاب لمدة 5 دقائق تزيد مع سن الطفل إلي أن تصل أقصاها ربع ساعة.

15

"الطفل: جرحت إصبعي أثناء اللعب.. الأب: تستأهل مين قالك تلعب"

يلعب الأطفال وينسون أنفسهم لدرجة أنهم يجرح نفسه دون وعي أو قصد ويكون رد فعلنا للموقف "أحسن تستأهل".

الصواب: يجب ان نغير ردود أفعالنا تماماً

الطفل: جرحت إصبعي أثناء اللعب.. الأب: صحيح أووووه تعالي أشوف معلش حبيبي حصل ايه؟.. الطفل: قفزت ووقعت بقوة

الأب: الحمد لله علي سلامتك.. خلاص روح كمل لعب وخد بالك المرة الجاية.

وارد جدا أن يلعب الطفل وينجرح أو ينصدم في شيء فالمؤكد أنه لا يريد أن يؤذي نفسه عن عمد فيجب أن تضع نفسك محل الطفل وتتذكر أنك عشت طفولتك وتعرضت لمثل تلك المواقف.

فالانتقال من موقعنا إلى موقع الطفل في تفهم مشاعره يضفي للطفل شعوراً بالدعم والمساعدة، الطفل ترك البكاء وتفاعل مع أبيه بعدما لمس منه الإصغاء والاهتمام.

فبذلك قمن بتهدأت الطفل وأيضا السيطرة علي الموقف ولفت انتباهه أن يحترس لنفسه في المرة القادمة.

16

«أنت طالع لابوك بالظبط ليه؟؟!!

"شوف أخوك الصغير وأتعلم منه" أو «شوفت ابن طنط فلانة متفوق وبيسمع الكلام وشاط».. من أشهر الجمل التى ترددها معظم الأمهات لأبنائها ولو علمن أثرها السلبى فى نفسية الأطفال، لتوقفن عن قولها فوراً..

الصواب: أنت بهذا الأسلوب تجعلِ صورة والده أو أخاه أو صديقه تهتز في نظرك وتولد مشاعر الحقد والكره بداخله تجاهه. كما أنها لا تجدى نفعاً معه، بل ستزيد من عناده وغضبه.

وتجعله يشعر بأنه شخص فاشل غير مرغوب فيه فينعزل وتزداد سلوكياته حدية وعنفو يجعله يشعر بعدم الثقة في النفس وانكار قيمته لذاته. فإذا اعتقد الطفل أن عليه أن يكون الأفضل حتى يحبه والداه، فسيبذل قصارى جهده حتى يريهم انه محبوب أو أن يحطّ من مكانة إخوته بحيث يسقطون من عيون أهلهم.

تبدأ المنافسة ليحصل الرابح على حصة الأسد وليصبح المحبوب الأول من أهله. عندما نعلِّم أولادنا من خلال المقارنة فإننا بذلك نفسخ العلاقات التي يجب أن تتواجد بينهم محولين إياها إلى علاقات قائمة على الحسد والغيرة والخيانة.

فالعبقرية استثناء ليس من المفيد أن نظل نذكر أبنائنا بأن بيل جيتس عبقري الكمبيوتر صار ملياردیراً وهو في الحادية والثلاثين من عمره. إننا نروي قصص نجاح هؤلاء العباقرة من باب الإعجاب بهم، ومن باب التأكيد على قدرة الإنسان على تحقيق المعجزات، إذا أحسن استغلال مواهبه وتوظيف ظروفه لصالحه، لكن العبقرية تظل حالة فردية محكومة بظروفها الاجتماعية والتاريخية.

مبدأ المقارنة يؤذي الطفل ولا يفيده بالمرة فعليكِ أن تنصحي طفلك أن يتفوق لنفسه ليصل لما يطمح وليس ليصبح كأبيه أو كأخيه حتي يزداد لديه إحساسه بأنه شخص له قيمه وأنه شخص مستقل عن غيره ولا يحاول أن يقلد أحد فيكبر علي التقليد والنسخ ليصل.

17

«أنت فاشل .. أنت غبي .. أنت مبتعرفش تعمل أي حاجة .. كل اللى بتعمله غلط».. جملة تصيح بها بعض الأمهات أثناء تأديبها لطفلها ولا تدري أنها تنمي لدى أطفالك السلبية واللامبالاة، كما تفقده القدرة على ثقته بنفسه فالطفل يقتنع تمام الأقتناع أنه ما يقال عنه فإذا رددتي أمامه أنه فاشل حتي لو هو ذكي وناجح سوف يطبق نظرتك عنه ويفشل بعمد ويقول أمي تقول أني فاشل فلماذا أنجح؟

الصواب: عندما سألو رسام مشهور سألوه: ما سر نجاح لوحاتك؟

قال: عندما كنت صغيرا كانت أمي تردد علي مسامعي بأن شخبطاتي في دفتر الرسم هي أحدي روائع الفن التشكيلي حتي صدقتها !!

نعم التدعيم الايجابي والثناء علي أقل تصرفات الطفل الايجابية هي الطريق الي نجاحه في المستقبل أذا اردت ان تجعل منه شخص يثق في نفسه ومعتمد علي ذاته بحد كبير جدا.

فنحن من يوجه أطفالنا الي الخطوات المستقبلية النجاحة بكلامنا وتدعيمنا الايجابي لهم فلا تحبط من طفلك وتقول له ما هذا انت كفاية شخبطة انت بتخلص الألوان والأوراق بلا فائدة بل عليه ان أوظف له نقاط ضعفه لتكون بعد ذلك نقاط قوة فيه أو أنت شخص فاشل أنظر إلي درجاتك المتدنية بل قل له المرة القادمة انتبه جيداً وذاكر بجد حتي تحسن من تلك الدرجات أنا أثق فيك أنك تستطيع أن تكون أفضل وأفضل.

ابحثي عن شيء يميز طفلك وقدري موهبة حتي لو كانت بسيطة سواء كانت في الرسم أو الموسيقى أو النجارة أو الرياضة.. إلخ، وتجنبي التركيز فقط على التفوق الأكاديمي.

18

«أنا تعبت منك أو أنا زهقت منك .. أنا بكرهك أنت سبب تعبي في حياتي .. ربنا يأخدك ويريحني ».. بالتأكيد رددتها الكثير من الأمهات.

الصواب: هذه الجمل سلبية التأثير، وتسبب جرح الشخص الذى أمامك، وبالفعل يكون لها أثر سيء جداً فى نفسية الأطفال، فيتولد لديهم الإحساس بأنهم غير مرغوب فيهم ويشعر أنه سبب كل المشاكل التي بالحياة ويكرهه نفسه ويشعر بأنه عبأ ويدخل الطفل في أعراض الاكتئاب والحزن وينزوي علي نفسه وتشكو الام من عزلته وعدم رغبته في الطعام أو اللعب وتتفاجأ بترديد أنا بكرهك مش بحبك علي لسان الأطفال في كثير من المواقف.

أو يبدأ الطفل في الزن والإلحاح المستمر في سؤال الأم ماما أنتي بتحبيني؟؟ ويشعر الأطفال بعدم الأمان والخوف المستمر أن يفقد الحب الذي يشحذه من الوالدين.

فتوقف عن ترديد هذه الجمل وحاول ان تتمالك أعصابك لأنك تعكس ما في نفسك علي طفلك فيحاول أن يترجمه إلي مشاعر وأحاسيس بغض النظر عن ما إذا كانت وقت غضبك وضيقك وسوف تذهب لحال سبيلها.

19 "سيبونى لوحدى، أنا مشغولة الآن مش عايزة صداع".. جمل سلبية وكثيراً ما نرددها ونحن لا نعلم تأثيرها.

الصواب: عندما تعتادي علي قول هذه الجملة لطفلك مرة تلو الأخرى، سيكف الطفل عن التحدث إليكِ، وذلك لشعوره بالرفض الدائم من ناحيتك، وهنا ستتسع الفجوة بينكم، وتشعرين بغربة الطفل وسط حضنك فهو يرفض التحدث إليك ولا يحكي لكِ تفاصيل هامة تحدث له وتتسع الفجوة يوم بعد يوم حتي يصل إلي مرحلة المراهقة.

والتي تعتبر بمثابة القنبلة الموقوتة التي تستعد للانفجار في اي لحظة يضطر إلي اللجوء للأصدقاء وللجماعة الخاريجة التي تسمعه جيداً فعليكِ أن تخصصي وقت كافي لتحدث إلي طفلك والاستماع لكل ما يرغب في سرده لكِ وتهتمي أيضا بالسؤال عنه وعن ما يخصه.

غير ان الاستمرار في صد الطفل يخلق نوع من الامتناع والرفض حتي مجرد حضن الأم أو التحدث إليها أو اللعب معها في سن صغير.

وعندما يكبر الطفل علي هذا الوضع تتسع الفجوة وخصوصاً في مرحلة المراهقة فتجدي من الصعوبة التعرف علي أفكار المراهق أو ميوله واتجاهاته وانتمائته.

فيجب أن تستمعي إلي طفلك مهما كانت الحكايات التي سوف يسردها لكِ فإذا كانت في نظرك تفاهات وسخافات فهي بالنسبة له محور حياته وأهم شيء لديه فمازالت اهتماماته وأولوياته بسيطة وعلي حدود عالمه الصغير.

فعليكِ أن تشاركيه اهتماماته وألعابه وحكاياته والمواقف الصغيرة التي يعيشها وتذكري دائماً أن الأطفال ليس لهم ذنب في ضغوط ومشاكل الحياة من حولنا.

اشتركي أنتي والأب في وضع جدول زمني وليس بالورقة والقلم وإنما شيء معنوي يشعر به الطفل أنكم لا تتخلوا عنه لحظة وكلكم شغف واهتمام للاطلاع عن كل ما هو يدور في عالمه.

20

"أنت بتعيط ليه .. مافيش حاجة عشان تعيط عليها أنت راجل والراجل مش بيعيط أبدا".

الصواب: كل الأمهات يقولون تلك الجملة وينسون أن البكاء هو الطريقة الوحيدة التي يستطيع الطفل أن يعبر بها عن نفسه حتي أن كان بإمكانه الكلام والتعبير بالحكي عنما حدث له.

كثير من الأمهات تلاحظ أن الطفل بعد سماع هذه الجملة بيزيد في البكاء ويبكي لمدة أطول، فهذه الجمل تجبر الطفل على إخفاء مشاعره، فمن العادى جداً أن يتأثر الطفل لأى سبب، سواء مقنع أو غير مقنع بالنسبة لكِ.

دعيه يعبر عن مشاعره، وبدلاً من أن تشعريه بالسلبية والسخرية وعدم الاهتمام لمشاعره، تحدثى إليه وتفهمى أسباب غضبه أو بكائه فقد يكبر الطفل علي ذلك ويصبح رجل يافع ويحتاج إلي التعبير عن مشاعر الحزن والغضب ولكن لا يستطيع بناء علي الموروث الذي تربي عليه وأن البكاء سوف يحزل رجولته فيظهر ويخرج غضبه في أي شيء زوجته .. أولاده أو في عمله ويكون السبب في تخريب الأشياء المحيطة به.

ولا تربطي مفهوم الرجولة بالبكاء أو الحضن أو الحب أو كلمات يقولها طفلك برقة لأنه يعبر بمنتهي البرأة عن مشاعره فأنتي بذلك تربي جبل من الجليد بداخله فمهما رأي أمامه من مواقف تستجير عطف الناس فهو لا يستجار ولا تثير عاطفته وأول الناس الذي سوف يقسوا عليهم هو أنتم أيها الوالدين ومن بعدكم زوجته وأولاده.

21

"بس كدا .. مااااااشي .. اصبر علي رزقك أما بابا يجي بالليـل هخليـه يربيـك من أول وجديد" الكلمة الشهيرة التي ترددها الأمهات علي مسامع الأطفـال كل يوم عندما يرتكبوا أي خطأ حتي لو كان بسيط ..

الصواب: عنـدما تـربط في ذهـن الطفـل أن الأب هـو مصـدر التهديـد والضـغط لتعديل سلوك الطفل بالعنف أو الترهيب يكره الطفـل رجوعـه للمنـزل حتـي لا يقـع عليه الوعيد الذي تقوله الأم كـل يـوم وخصوصـاً لـو تـم بالفعـل وقـام الأب بتعنيـف الطفـل وتعـرض منـه للعنـف والضرب يظـل الموقـف صـورة حيـة في ذهـن الطفـل يستدعيها بمجرد قول الأم "أما بابا يجي بالليل هقوله".

الأصل في التربية هي المشاركة فعليكِ أن تنتظري قدوم الأب لتحلي معه المشكلة بدل من تفاقمها وان تصل إلي العنف والضرب فأتفقوا سوياً علي وضع حل أو طريقـة لتوضيح مدي خطأ الطفل أو وضع العقاب المناسب غير الضرب.

غير أن التهديد يجعله في حالة من التخريب والعنف إلي أن يأتي الوقـت المحـدد الذي يأتي فيه الأب.

ونلاحظ بالفعل أن تقول الأم ابني أصبح لا يخـاف العقـاب ولا التهديـد بحضـور والده، بالفعل فقد التهديد قيمته وأصبح يثير غضبك لأنـك سـوف تخـبري أبيـه الـذي طالما يتمني حضوره للجلوس معه واللعب معه، وأنتي ربطتي لديه حضوره بالعقـاب والحرمان من تلك اللحظات التي يشعر فيها بوجود أبيه.

فكرة التهديد يجب أن تتنحي جانباً وليس هناك داعي للتهديد بالحب أو الكـره أو بالأب فعليكِ أن تسيطري علي السلوك من خـلال منـع وحرمـان مـن أشـياء ماديـة كالحلويـات أو الألعـاب أو مشـاهدة الكرتـون أو اي شيء تعلمـين أن الطفـل يحبـه ويخشي أن يحرم أو يمنع منه.

22

"ماما أنا عايز ألعب كرة مع صحبي يوسف ألي ساكن في العـمارة معانـا .. الأم: أما يجي بابا أبقي قوله .. أنا معـرفش !!" الجملـة التـي ترددهـا الأم عندما يفيض بها ولا تجد الإجابة أو الرد المناسب.

الصواب: أن هذه الجملة هي هروب معتاد عند طلب طفلك لشيء وتلقيه عـلى شريكك، ومع تكرار هذا التصرف فإن تفكير طفلك سيكون «لن أطلب شيء، فهـى لـن تستطيع تلبيته على كل حال».

فتتفاجئي بالطفل يفعل ذلك دون أن يستأذنك أو ينتظر الأب لأنه علـم أن الأب سوف يرفض كالمعتاد. فيتعلم الطفل جنب ذلك الهروب مـن مواجهـة المشـاكل التـي يقع فيها عندما كيبر العالم الصغير الخاص به فيخرج إلي المدرسـة فيهـرب مـن موقـف مواجهة مهما كان ويكبر معه السلوك ويتحول لعادة يهرب من كل المسئوليات والمهام التي يوكل بها في الحياة العملية والحياة الزوجية أيضاً.

فيجب عليكِ أن تغيري طريقة التعبير والكـلام، وكـونى دبلوماسـية فى ردودك، ولا تحملى شريكك عبء وتفقدى لغة الحوار والتواصل مع طفلك بل عليـكِ أن تسـمعي من الطفل أكثر عن يوسف صديقه وإذا كان الطلب مقابل بالرفض فعليكِ أن توضحي له أسباب رفضك والأستماع لما سوف يقوله دفاعاً عن وجة نظره حتي تعلمـي طفلـك الثقة بالنفس والصراحة وإبداء الرأي دون خجل حتي توصلي معه لحـل وسـط يـرضي الطرفين.

وإذا كنتم بالفعل نتنظرون رأي الأب فذلك بسبب أمر يخصكم جميعاً كـالخروج إلي الملاهـي ووعـد الأب الطفـل بالـذهاب معـه أو للـذهاب إلي زيـارة الجـد والجـدة وهكذا في هذه الحالة يحق لكِ أن تقولي له دعنا ننتظر حضور بابا حتي نستأذن منه.

23

"عارف لو سبت سندوتشاتك في المدرسة .. ربنا مش هيحبك وهتدخل النار" "أنت مش بتصلي ربنا هيدخلك النار" ارتباط التربية بالنار والعقاب دائماً لازمة عند الآباء والأمهات.

الصواب: لا تخوفوا الأطفال من النار قبل سن السابعة واحرصوا على توجيههم بالحكمة وابتعدوا عن التخويف والتهديد حتى في هذه الفترة كل تعليمهم عن طريق اللعب حببوه في الجنه والثواب ولا تكثروا من ذكر النار والعقاب.

فلا تقول حرام. ستذهب إلى النار إذا فعلت كذا.

مسكين هذا الطفل يخاف ويرتدع سريعاً ويضع صوره لله أنه مخيف ولديه نار وأي خطأ يرتكبه سيذهب الى النار.

حتى يخوف الأطفال من حوله ستذهب الى النار لأنك فعلت كذا.. وهكذا

عرفوا الأطفال بوجود النار والجنة ولكن لاتخوفوا الطفل من النار صحيح في البداية يخاف لكن من كثرة التخويف بالنار يكبر الطفل ولايهتم ولايخاف من النار.

ركزوا في سنوات عمره الأولى على الترغيب بذكر الجنة ووصفها وغرس حب الوصول إليها بإرضاء اللـه تعالى وتجنبوا الترهيب من النار.

فالأصل في الدين أن اللـه عز وجل رغب المؤمنين في التوحيد وفي حب الطاعات ثم أتي بعد ذلك الترهيب فلم لا نستخدم هذا الأسلوب بدل الترهيب طوال الوقت فنحن لم نجرب الترغيب من البداية، الطفل يحب من يثني عليه ويحب أن يكرر السلوك مرة أخري لتثني عليه مرة أخري ولكن الترهيب يجعله يخاف منك ولكن يكرر السلوك من ورائك.

24

"أنت لازم تطلع شبهي في كل حاجة عايزك أما تكبر تبقي مهندس تمسك الشركة" كثيراً ما نسمع تلك الكلمات يرددها الآباء لأطفالهم من سن صغير..

الصواب: أنت تفرض حلم علي طفلك لم يحلمه ولم يسعي بمخيلته في يوم. فمنذ نعومة أظافر الأطفال يرون الأب هو البطل الذي نفسه فيه ويحلم أن يصبح مثله تماماً وعندما يسأله أحد: "نفسك أما تكبر تكون أيه"؟

يقول: ظابط زي بابا "ومع الوقت يتغير الحلم بتغير المراحل العمرية للطفل، فعليك وقتها توجيه الطفل وتركز علي مهارات وما يتميز به وتلف انتباهه إليه ولا تحدث أبنك عن انجازات وكأنك تريد نسخة مصغرة منك تتشكل فيه.

فلا تفرض عليه شيء أو مجال أو أحلام لا يهواها ولا يجد نفسه فيها لمجرد أنك كنت كذا وكذا أو هو حلم لك لم تحققه أنت وتريده هو ان يحققه.فقط تقرب منه واعرف هواياته وطموحه وأهدافه وانقل له خلاصة تجاربك وتحملك للمسئولية ومواجهتك للعوائق في سبيل تحقيق هدفك وحلمك.

فتلك الخطوات توفر عليك مجهود كبير في مرحلة المراهقة وفي مرحلة التعليم الجامعي التي تظهر فيها اختيارات ورغبات المراهق فيما يريد أن يصبح عليه في المستقبل.

فالحلم الذي بدء صغير في مخيلته منذ كان طفل دون تشويه أو تدخل لتعديل الاتجاهات والأحلام منك دعه يصر ويطمح لتحقيقه، ودع الأمور تسير معه وأنت بجانبه تنصحه وتوجهه وتلك فخور بما سيصنع في المتسقبل.

25

"عارفه يا ماما أنا شوفت التنين المجنح طاير فوق البيت وانـا بلعـب" الأم تنين .. أنت بتكدب مافيش حاجة اسمها كـدا يـا كـداب" "فـين الأكـل ألي كان معاك في الشنطة .. خليت صحبي سوبر مان يأكله عشان كان جعان .. الأم: سوبر مان يا كداب يا....".

الصواب: يقـوم الاطفـال مـن سـن 4 إلي 5 سـنين بـاختلاق مـا يسـمي بالقصـص الوهمية ويلجأوا إلي اختلاق القصص والحكايات الكاذبة وهذا سلوك طبيعي.

يستخدمونه من أجل المتعة أو لفت الانتباه لأن هؤلاء الأطفـال يجهلـون الفـرق بين الواقع والخيال.

فذلك النوع لا يسمي بالكذب فقط انصح الطفل وافهمه ان الكذب بشكل عـام خطأ ولازم احكي إلي بيحصل بشكل واضح من غير ما ازود أو انقص فيه شيء بدون أن أعنف الطفل أو أوبخه بأسوء الألفاظ حتي لا يثبت لديه السلوك.

فكل ما عليكم تجنبه عندما يكذب طفلك هو: لا تعاقبوا طفلكم إذا ما اكتشفتم أنه يكذب تفادياً للعقاب. عوضاً عن ذلك، علموه أن يتحمل مسؤولية ارتكـاب هفـوة وأن يصلح ما أفسده. مثال على ذلك قولوا له: "أنا أسفة لأنك رسمت على الحائط".

علينا الآن ان نتعلم كيفية الاعتناء بالجـدار. تعـال نـحضر المنظـف ونبـدأ بإزالـة الأوساخ. أترى؟ عندما تقول لي الحقيقة نستطيع أن نعالج المشكلة.

ولا تبالغوا في ردود أفعالكم حتى لو قلتم مئات المرات إنكم تكرهـون الأشـخاص الذين يكذبون، لا تستشيطوا غيظاً حين يكذب طفلكـم. ردود فعلكـم العنيفـة سـوف ترغمه على تجنب قول الحقيقة كيلا يجن جنونكم.

ولا تنعتـوا طفلكـم بالكـاذب لا تجعلـوا الكـذب نبـوءة تتحقـق. فالطفـل الـذي تنعتونه بالكذاب سيصدق أن ما يفعله يعكس فعلاً حقيقتـه. طفلكـم لـيس انعكاسـاً لتصرفاته.

من الممكن ألا يعجبكم سلوكه لكنك ستحبونه دوماً حباً غير مشروط ولا تعتبروا أنه يقصد إزعاجكم بكذبه من المؤكد أن طفلكم لا يروي لكم أحداث نهاره في المدرسة بشكل مبالغ فيه بهدف جعلكم تفقدون صوابكم. فلعله يخبركم أن الثعابين المجنحة الموجودة في المختبر قد أفلتت من قفصها لأنه يخشى فعلاً أن تفعل ذلك.

استمعوا إلى قصته وقولوا له: "يا لها من قصة مثيرة حبيبي! أنا متأكدة من أن الثعبان إذا أفلت في الصف يمكن أن يكون مخيفاً جداً.

أتريدني أن أكلم المعلمة كي تتأكد من أن الثعبان محجوز بطريقة امنة في قفصه"؟

26 "تعالي هنا أخوك نايم .. عارف لو صحيته هضربك" "أخوك لسه صغير متعلبش معاه لا توقعه" جمل كثيرة نسمعها علي لسان الأمهات عندما يرزقها اللـه بالمولود الثاني وتوجها تحديداً للأخ الأكبر.

الصواب: إذا رزقك اللـه بمولود ثاني جديد ولاحظت غيرة ابنك منه فلا تعنفيه أو تضربيه بل دعيه يساعدك في العناية بالطفل في امور هي في حدود طاقته واثني عليه واشعريه بالمسؤولية وراقبيه عن بعد دون إن يشعر.

ولا تظهر اهتمامك بالطفل الجديد وهو يرى ولا تدعه يشعر بأن هذا الطفل قد اخذ حبه منك وكوني دائما يقظة لسلوك الطفل وصححي خطأه بلطف ولباقة ولا يوجد أي داعي للحذر المبالغ فيه لا تلعب لا تهمس لا تحمله لا تشير حتي إليه ...

فكل هذه الكلمات تشعر الطفل بنوع من الفضول لاستكشاف أخيه الصغير فعليكِ أن تجلسي معه وتعرفيه أنه صغير وأنه كان في مثل عمره وحجمه وكنتِ تخافين عليه كثيراً في البداية ولكن بعد ذلك عندما يكبر الصغير سوف تتركي له المجال لحمله واللعب معه.

حاولي تجنب الكلمات التي تدعو للتمييز، مثل «أخوك - أختك - كبير – صغير»، للتخلص من الغيرة بينهم، ويمكنك قول: «أحمد هل يمكنك مراقبة سارة حتى أعود من المطبخ؟»

لأن التوجه بالهوية التي تخصهم وحدهم ولا يتقاسمونها مع غيرهم تشعره بالاستقلالية، دون الاعتماد على ترتيبه بين أخوته.

لا تجبري طفلك على الشعور بالسعادة أو التظاهر بالفرح لقدوم أخيه أو أخته، دعيه يعبر عن مشاعره ببراءة، حتى لو كانت مشاعر سلبية، تقبلي مشاعره بهدوء.

لا تدفعيه للشعور بالذنب، لأنه لا يشعر بالحب تجاه أخيه، ومن المحتمل أن يكرهه لأنه شريكه في كل شيء حتى أمه.

حاولي أن تنقلي إليه رسالة أنه ليس مضطراً أن يحبه أو

يبغضه، فهي مشاعر ستزول مع الوقت، وسيشعر أنه مُنح قيمة وقدراً.

على الرغم من وجود الطفل الجديد، وبذلك ندفعه ليأخذ الوقت الكافي للتكيف مع الوضع الجديد.

ولكن ليس معني كلامي أن تحملي طفلك الكثير من المسئوليات، حتى لا تسرقي منه طفولته ويزداد كرهه لأخيه.

27

"كل شوية خناق أنت وأخوك .. تعالي هنا جنبي متتكلمش معاه تـاني .. لـو شوفتك بتلعب معاه هضربـك" "لـو اختنقـتم تـاني هـأجي أكسر للعبـة دي ومافيش لعب نهائي".

الصواب: جميع الأطفال تتشاجر فذلك شيء طبيعـي جـداً ولكـن نحـن نبـالغ في ردود أفعالنا كثيراً لدرجة تجعلنا نتحيـز لطفـل عـن الأخـر وذلـك يشـعر واحـد فـيهم بالظلم والأخر بالزهو والنصر ويربي بينهم الحقد والغيرة فعليكً أن تحـوني في حياديـة تامة وليس أي شجار أتدخل فيه فهناك مشاكل تبدأ وتنتهي بالتجاهل.

ولكن حينما يكون الشجار حول لعبة فـيمكن الحـل بحجـز اللعبـة عـنهم لفـترة حتى يتعلموا طريقة الاشتراك فيها وليتعلموا بأن شجارهم خسـارة لهـم ولـيس الحـل بالتحيز لطفل عن الأخر وإعطائه اللعبة فهنا نرجع لنفس النقطة فأربي داخل الطفـل الغيرة والحقد والإحساس بالظلم.

فعلينا أن نتجاهل الشجارات التافهة عندما يكون الطـرفين متكافئـان والموضـوع تافه لا تتدخل طالما أنه لا يتعرض احد الطرفين للإيذان لأن في ذلك تعويـد لهـما عـلى حل النزاع دون اللجوء للآخرين.

درَب الأبناء على مهـارات حـل المشـكلات: مـن خـلال دعـوتهم بعـد ان بتوقـف الشجار وتدريبهم على تحديد المشكلة وتوليد الحلول واختيار الأنسب منها.

واعلمـوا ان مشـاجرة الأخـوات عـلي لعبـة لأنهـم مـازلوا لا يسـتوعبون معنـى المشاركة، وذلك حتـى سـن الرابعـة، وقـد تصـل إلى السادسـة مـن عمـرهم، وأيضـاً لا يعرفون كيفية المشاركة أو بمعني أدق كيفية التصرف، وهنا عليكِ التحدث مع طفلـك بسلاسة عن «السـخاء أو الكـرم»، بمعـانى أخـرى مثـل: التعـاطف – الرحمـة – وأيضـاً التعاون، ولا تنعتي طفلك بالأنانية مطلقاً بل عززي لديه الصفات الجيده وأذكـري لـه بطرق مختلفة كيف أن المشاركة شئ جيد ومحبب سيقربه من الآخرين أكثر ويجعلـه محبوباً من الجميع.

28 "لو قعدت ساكت هحبك" "لو أكلت كل سندوتشاتك هحبك" "أنا بحبك عشان جبت درجات حلوة" جمل شديدة الخطورة تتردد علي ألسنة الآباء والأمهات.

الصواب: إن هذه الجمل من الأساليب الخاطئة التي نمارسها في بناء العلاقات وتربية الأبناء أننا نحب بشرط.

فنقول مثلا للطفل نحن نحبك لانك فعلت كذا وإن لم تفعل كذا فنحن لا نحبك.

هذا الأسلوب في التربية والتعامل يعتبر أسلوب مدمر لشخصية الطفل ويزيده عناداً وعدوانية.

فالطفل المشاكس أو الذي لا ينفذ تعاليم الوالدين يشعر أنه مكروه وهذا يزيده تمردا وبغضا لإخوانه ووالديه ويبني منه شخصية عدائية فلننتبه لذلك ولأسلوب تعاملنا معهم فذلك الأسلوب يشعر بعدم الأمان وطوال الوقت يتحسس أن يكرهه والده أو أمه.

فعليكِ أن تعزيزيه وتكافأيه بدلاً من ذلك الأسلوب مثل "حبيب قلب ماما شاطر ومؤدب وهيأكل كل السندوتشات أو هيذاكر ويجيب درجات حلوة في الامتحان" فبذلك تعطي أوامر غير مباشرة للعقل اللاواعي ان يستجيب ويتعامل علي أساس ايجابي.

لا تحبوا أطفالكم حب مشروط حتي لا يبادلونكم نفس الشيء فيحبك عندما تحضر له الحلوي وتخرجه إلي الأماكن المحببة له وعندما تريد أن تعدل سلوك أو خطأ وقع فيه تسمع كلمة "ماما أنا بكرهك مش بحبك" لأنك منذ البداية عودته علي ذلك عندما يكون مطيع تحبه والعكس صحيح، فهو أيضاً برجم عقله ومشاعره علي الحب المشروط أيضاً.

29

"تعالي هنا حاسب تقع وتتعور" "أنا هأكلك عشان متوقعش علي هدومك ويبقي شكلك وحش" "تعالي أنا هلبسك متتعبش نفسك" .. كلمات الآباء للحماية الزائدة علي الأطفال تدمرهم وليست تيسر سبل التربية بالمرة.

الصواب: عندما أردد علي مسامع الطفل تلك الكلمات فأنا بذلك أمحي شخصيته وأربي شخصية اتكالية واعتمادية من الدرجة الأولي.

ولا أعطيه المساحة الكافية لفكرة التجربة والفشل مراراً وتكراراً لتعمل في كل مرة طريق للنجاح في المرات القادمة.

فتأتي أغلب الأمهات تشكو وصل طفلها لسن 10 و15 سنة ولا يعرف كيف يربط الحذاء أو يزرر القميص بمفرده. وهنا تظهر الجملة الشهيرة "أنا بعمله كل حاجة .. ومش بخليه محتاج أي شيء بعمله لنفسه".

وتظن بذلك أنه صواب فهي تريح نفسها من عناء التنظيف وعناء إضاعة الوقت في تعليم الصغير وتكتشف مع الوقت كارثة ذلك الفعل في عدم تحمل المسئولية والاعتماد علي الغير طول الوقت.

وأيضاً تتسبب في خلق شخصية خائفة غير متزنة لا تقوي علي مواجهة مصاعب الحياة وتحمل المسئولية ويصبح شخص سهل قيادته والسيطرة عليه فيصبح شخص منحرف سلوكياً وأخلاقياً فخير الأمور الوسط لا تتركوا الحبل لأبنائكم ولا تقيدوهم به وأعطي لطفلك فرصة التجربة والتعلم وأنت معه تراقبه وتوجهه بشكل من الهدوء والصبر فلا يوجد شخص لم يخطأ حتي يتعلم.

30

"ماما هو أنا جيت أزاي؟؟" "ماما أيه الفرق بيني وبين أختـي" الأم: عيـب يا قليل الأدب عرفت الكلام دا أزاي؟؟ متسـألش في الحاجـات دي تـانبي فاهم ولا لأ؟؟!!" يسأل الطفل ببراءة متناهية وتجيب الأم بعنف وسـوء ظـن متنـاهي أيضاً.

الصـواب: أنـا الأطفـال في سـن الصـغير وقبـل الــ 8 سـنوات لا تـدري المفـاهيم والماهيات الجنسية كما نتوقع فكل الاستفسارات والأسـئلة مـا هـي إلا فضـول وحـب استطلاع ورغبة في المعرفة تحتـاج للإجابـة والاهـتمام لـيس إلا الأطفـال عنـدهم قـوة ملاحظة عالية ولديهم حس فضولي عالي للأسئلة، فهم مفكرون ويسألون الأسئلة التـي تجعل البالغين أيضا يفكرون.

فنحن مع كبر العمر ومسئوليات الحياة إستسلمنا لحقائق الحياة ولكن الأطفـال يبحثون ويفكرون أعمق منا في تلك الحقائق.

فلا تكبت مهارة لديهم معارفه المعرفة والاطلاع والبحـث في المفـاهيم والحقـائق واجب علي أسئلتهم دون الهروب بشكل بسيط.

والإجابات الدبلوماسية يعتبرها الطفل شكل من أشكال الكذب. "من الأفضـل أن تجاوبي طفلك عن أسئلته بشكل إلي حد ما أقرب إلى الحقيقة بأبسط شكل ممكن".

ودائما شجعي طفلك ليأتي إليكي ويسأل عن ما يدور بذهنه، فبذلك أنت تخلقـين قناة للتواصل ستستفيدوا منها حتما في مرحلة المراهقة.

فعليكِ أن تحترمي سنه فالطفـل ذو العـامين يحتـاج إلى شرح مبسـط، "الأطفـال يأتون عندما يتزوج الأب والأم ويحبون بعضـهم". بيـنما يحتـاج المراهقـون أن يعرفـوا حقائق عن الحياة بدون أن يتطرقوا إلى مستويات علمية وطبية عالية عن التكاثر.

فعندما تطلبين من طفلك أن يكف عن الأسئلة السخيفة، فسـيكف عـن الأسـئلة بشكل عام.

وعنـدما يبلـغ سـن المراهقـة سـيلجأ إلى أصـدقائه بالأسـئلة التـي

منعتيها عنه. والمشكلة عندئذ ستكون أنك لا تعلمي ما مصدر المعلومات التـى حصـل عليها ومدى صحتها ودقتها. خلاصة القول، مهدي طريق التواصـل بينـك وبـين طفلـك من أول يوم.

31

"هوديك عند الدكتور يديك حقنة" "لو منمتش وصحيت ونزلت من السرير هيأخد رجلك العفريت" "هدخلك في الأوضة الضلمة وهيطلعلك الراجل العجوز" وغيرها من المخاوف التي يزرعها الوالدين في نفوس الأطفال ..

الصواب: كل الأمهات بتستخدم الجملة مختلفة لتهديد أطفالهن ولم يأخذوا في عين الاعتبار إنهم يشكلون عند أولادهم رعب من الدكتور مثلا ومن الحقنة ويربطونها بأنها وسيلة للعقاب وليست للعلاج والشفاء، فقد خلق الله صفحة بيضاء لم تتشكل لديه مخاوف أو تعقيدات نحن من نرسم تلك الخيالات والمخاوف في نفوسهم.

فعندما نحتاج إلي طريقة لإقناع الطفل علينا أن نبتعد عن التهديد والتخويف تماماً فأسهل طريق هو الإقناع والتحدث إلي عقل الطفل واحترام رغبته إي كانت ثم توضيح خطأ الرغبة أو صحتها ولكن يمكن تأجيلها الآن.

ويبدأ الطفل في الأحساس بعد الأمان والافتقار إلي الحب والحنان والأمان وعندما يسوء الحال بسخريتك من طفلك ومن مخاوفه فيزداد الموضوع خطورة ويكبر إلي أن يصبح محرك أساسي له في الحياة يصعب أن يتخلي عنه حتي بعد أن يصير شاب ومسئول عن بيت وزوجه وأطفال فنجده ينقل إليهم مخاوفه ومعتقداته الخاطئة.

32

"توقـف عن البكاء والصراخ وإلا سأعطيك علقة أو ألم علي وشـك يخليـك تصرخ بجد وتعيط من هنا للصبح!!"..

الصواب: أن الأصل في التربية هو الحـب والاحتـواء في أي شيء عصـبية .. بكـاء .. صريخ .. ألم .. مرض ..

أما "لغة التهديد" لو عملت كده هعملك، دائماً ما تكون هذه اللغـة ناتجـة عـن مدى الإحباط الذى يشعر بـه الآبـاء، ولـن تجـدى رد الفعـل الـذى تريـده حتـى بعـد التهديد، بل بالعكس سوف يعلـم طفلـك أن بكائـه وصراخـه يثـير ضـيقك ويسـتفزك فسوف يستخدمه سلاح كيفما يشاء وفي أي وقت أراد وشاء أن يثير غضبك فيه.

لذلك تمالكى أعصابك، وحـاولى الخـروج بطفلـك مـن الموقـف، عـن طريـق ضـم الطفل إلي حضنك حتي يهديء من البكاء والصريخ وبعدها أسألية عن سبب كل هـذا البكاء وحل المشـكلة بـدون عنـف أو اللجـوء إلى «ركـن العقـاب أو كـرسي العقـاب - الوقت المستقطع وحيث تبلغيه أنكِ لن تتحدثي معه حتي يهدأ ويتحدث بدون صريخ وبكاء »، أهم شىء هو الحفاظ على هدوء الأعصاب.

وإذا أردتي أن تسيطري علي الموقف في بعض الأوقات عليكِ أن لا تشعري طفلـك أنه ثار غضبك واستفزازك ببكاؤه لأنها حتماً سوف يكرر هذا السلوك ليثير غضبك كلما امتنعتي عن تنفيذ رغبة له.

فقد رددي علي مسامعه "أنا مش عارفـه أسـمعك وأنـت بتعـيط ممكـن توقـف عياط عشان أفهمك وأقدر أحل المشكلة".

بعد ما تحترمي الطفـل سـيلاحظ أن البكـاء لم يجـدب بنفـع شـيئاً فشيء سـوف يتوقف بالفعل عن البكاء ويهدء ويحدثك بهدوء وهنا عليكِ أن تكافئيه لأنه يتحـدث دون بكاء أو زن.

33

"ابني 4 سنين وبيتكلم باللغة العربية الفصحي أنا مبسوطة بيه جداً .. أنا بسيبه بالساعات أدام التليفزيون والكرتون" طبعاً يتغير ذلك الكلام بعد فترة حينما يحدث مشكلة للطفل.

الصواب: يؤثر التلفزيون والكرتون علي الطفل بالسلب وليس بالإيجاب فيبدأ الطفل بالاستمتاع بالإيقاع كونه لا يفهم الكلمات ثم يحاول التركيز على التصوير والذي بالعادة يكون عبارة عن صور مختلفة تعرض الواحدة تلو الأخرى بسرعة خاطفة لا يمكن لدماغ الطفل اللحاق بها أو تخزينها وهكذا..

حتى تجد الطفل وقد التصق بشاشة التلفاز محاولًا تتبع حركات الأطفال ورقصاتهم في ذلك التصوير.

بعد مضي أشهر من هذه الحالة يلاحظ على الطفل التركيز المباشر على الشاشة وعدم النطق وقد يرافق هذه الأعراض تشتت في الانتباه لما هو خارج شاشة التلفاز وإطلاق صرخات بين الفينة والأخرى وفرط في الحركة وعدم الإندماج مع محيطه.

فلوحظ في السنوات الأخيرة تزايد ظاهرة تعسر نطق الأطفال إلى سن متأخرة وظهور أعراض طيف توحدي وتشتت الانتباه.

وقد أجمع أطباء التخاطب بأن هذه الأعراض هي ملازمة للطفل الذي يتعرض وبشكل مستمر الى شاشة التلفاز وبخاصة الأطفال ممن هم أقل من عمر (3 سنوات) والذين لم يبدأوا تعلم الكلام بعد.

وهنا ليس المقصود الامتناع عن تعريض الطفل لجميع برامج التلفاز ولكن انتقاء ما يناسب عقل الطفل فهناك برامج للأطفال متخصصة في تعليمهم أسماء الأشياء حولهم لا تلك التي تعرض أغاني أو أناشيد متواصلة لا تساهم إلا في صمت الطفل وإبعاده عن محيطه.

34

"روح شوف مين بيخبط لو طنط فلانة قولها ماما مش هنا" ادعت الأم ذلك لأنها لا تحب تلك الشخصية فتحاول الهروب منها «ماما عايز أروح الملاهي .. الأم: الملاهي مقفلة اليوم يا حبيبي» ادعت الأم ذلك لأنها متعبة جداً ولا رغبة لها بالعودة إلى المدينة.

الصواب: كان بإمكان هذه الأم أن تعترف لولدها بأنها متعبة لكي تؤجل زيارة الملاهي للغد. لكن الطفل لا يحس بتعب أمه، فهو ليس قادراً بعد على وضع نفسه مكان الآخرين.

ولا تضعي في ذهنك أنكِ تكذب لتتفادى نوبة بكاء. قد تقولون لي إن هذه الكذبة لا عاقبة لها، لكن هذا غير مؤكّد! ينقل الكذب شعوراً بالإحراج والانزعاج والذي يلاحظه الطفل مع مرور الوقت وعند زيادة وعيه فإذا ربما يكتشف مرة أنكي تكذبين.

الطفل يتعلم بالتقليد والمحاكاة وتنتقل السلوكيات السلبية إلي الطفل كما يراها ويسمعها ينفذها دون وعي، فهو شاهد موقف حي أمامه أن الأم تكذب لتهرب من موقف ما أو تتفادي التعرض لضغط أو عقاب .. فيستخدم الطفل الكذب كحيلة أو وسيلة للهروب كما رأي من حوله يستخدمها.

فيجب أن نكون خير قدوة لأبنائنا ونعلم جيداً أننا مراقبون تمام المراقبة لأن الأطفال لديهم حس عالي علي تفهم وأدراك الموقف بمنتهي الشفافية والذكاء فنجد الطفل يتعامل ببراءة عند رؤية صديقتك أو جارتك التي لا تحبيها ويقول أمامها "طنط ماما مش بتحبك وأنا كمان" وقتها سوف تداوي الموقف بكذب أكبر ويمكن أن تأتي علي حساب الطفل إرضاءً لصديقتك لأنك في وضع محرج لا يلام عليه من البداية أحرصي علي شخصيتك أمام طفلك ومن بعدها الضيوف والأقارب حتي تضعي نفسك في مثل ذلك الموقف.

35

"كفاية رسم علي الحائط والكراسي وكل مكان في البيت هرمي الألوان وهخليك مترسمش تاني" هذه الجملة تسبب أحباط كبير للطفل ..

الصواب: عندما يقوم الطفل بالرسم والشخبطة علي الثلاجة الأم/ أنت شخبطت ع التلاجة بالألوان شخبطت علي التلاجة ليه؟؟

لو سمحت الثلاجة دي بتاعتي وأنا بحب أحافظ عليها وعلي الأشياء الخاصة بي كما تحب أنت أيضاً أن تحافظ علي ملابسك وألعابك المفضلة.

وعليكِ أن تخبري الطفل أن الرسم والتلوين يكون في الكراسة أو الورق وأذهبي معه للمكتبة وأشتري له الورق والألوان التي يختارها علي وعد منه ألا يكرر الرسم والشخبطة علي الأثاث والحائط وعندما يلتزم بالوعد ويقوم بالرسم علي الورق كافأيه وشجعيه أمام والده وعلقي الرسمة في غرفته حتي يراها ويري أن ذلك السلوك مرغوب فيه فيكرره مرة أخري.

فلو علمت فوائد الرسم لأصرتم علي تعلم أطفالكم الرسم وممارسة هوايته فيمكن تلخيص الفوائد الناجمة عن استخدام الرسم مع الأطفال فيما يلي:

- التعرف على شبكة العلاقات الاجتماعية التي يعيش في ظلها الطفل، والأشخاص المؤثرين في حياته.
- التعرف على الألوان وعلاقتها بالطبيعة والحياة الاجتماعية المحيطة، ودلالات استخدام الأطفال في رسومات الطفل.
- تنمية روح الخيال عند الطفل.
- تفريغ الشحنات الانفعالية السلبية كالغضب والعدوان والخوف.
- وسيلة للتعبير والتواصل مع الآخرين عند الأطفال الانطوائيين.
- التعرف على الحالة التي يعيشها الطفل أثناء الرسم كالخوف والغضب والقلق.

36

الأم أمام طفلها "أنا تعبت وزهقت منك ومن عمايلك ومش قادرة استحملك" يأتي علينا لحظات انهيار من التعب ومن كثرة الضغوط والمشاكل ونردد تلك الكلمات..

الصواب: تخاطب الأم طفلها دائما: عندما لا تعجبها تصرفاته ويرتسخ فعلاً في عقلها الباطن: "أنها بالفعل غير قادرة علي التحمل"

وأول من يدفع ثمن هذه المشاعر هو طفلها فعندما يسألها تتأفف وهي تجيبه وعندما يطلب منها المساعدة تتذمر وهي تلبي طلبه وعندما يلعب محدثاً ازعاجاً تنهره وتطلب منه التوقف وعندما يرتكب خطئاً بسيطاً فسينال العقاب بلا تفاهم.

وبذلك تصبح الحياة عقاب قاسي علي الأم والطفل فكلا منهما لا يستمتع بالحياة وبأجمل لحظات، هي كونها أم ولديها طفل تحبه وطالما كانت تتمناه من اللـه، والطفل يشعرب القهر والظلم وتضيع سنوات البراءة والتمتع بطفولته.

فعليكِ أن تملئ قلبك بالايجابية فأنتي أقوي مما تظنين والصبر يزينك. قولي بدلاً من ذلك نا ساتحمل وسأصبر لأجلك لتصبح كما أحب وأكثر.

فيجب أن تفصلي تماماً مشاكل وضغوط الحياة بعيداً عن أطفالك وخصصي جزء من الوقت لتتمعتي فيه بممارسة أي هواية لكِ أو الخروج والتنزة لأي مكان أو الذهاب لزيارة صديقة بالاختصار مارسي أي شيء محبب لكِ حتي تفرغي كم الشحنات السلبية المشبعة بداخلك وتعودي إلي المنزل وإلي أطفالك ولديكِ طاقة متجددة تسعدي أطفالك ونفسك بها.

37

"الأم: لو معملتش الواجب مافيش تلفزيون ولا لعب ع الكمبيوتر بعد ما تخلص" أو "لو عملت شقاوة ومقعدتش مؤدب مافيش مصيف ولا هنروح للبحر وتلعب ع الرمل" هي جمل بها أمر وتهديد وتحديد لقرار قد أخذ بالفعل ولكن في الحقيقة هو غير ذلك، فقد يعند الطفل ولا يقوم بتنفيذ الطلب الذي وجه إليه ويجد أن الأم لا تنفذ تهديدها ولا القرار الذي أخذته وهنا تكون المشكلة ...

الصواب: علينا ان نلتزم بما نقول سواء فى الثواب أو العقاب - وان نقول ما نقدر على تنفيذه وان لا نقول امور لا نقدر على تحقيقها لأن الطفل يرتبط في ذهنه أن ماما تقول ولا تنفذ.

ويري أنه شيء بسيط وسهل لا أفعل وهي سوف تفعل وبالتالي يسقط عنك الصدق وتنفيذ العقاب وبالتالي لا يخاف ولا يضع له حد عند فعله لسلوك الخاطيء بعد ذلك.

فعندما تعد طفلك بشيء ما عليك أن تنفذه حتي يري فيك الصدق ويثق في كلامك وإذا لم تسمح لك الظروف ولن تستطيع تنفيذه أعتذر من طفلك وأذكر له الأسباب وهو سوف يقدر لأنك احترمته وتعاملت معه بصدق.

عليكم تنويع العقاب والمحفز أيضا فعندما تعاقب أبنك كثيراً بالحرمان من التليفزيون مثلاً فيخلق هو بديل أخر يتمتع به بدلاً من التلفزيون حتي يثير استفزازك أكثر ويشعرك أن العقاب لا يفرق معه في شيء.

كما نري ونسمع من الأطفال التي تعنفه والدته وتضربه فيقول لها "أضربي تاني موجعتنيش" فذلك لأن العقاب فقد قيمته وأصبح شيء هين عليه مهما كان مؤلم. وأيضا التحفيز بنفس الشيء لفترة طويلة ومكافئته به يشعره أنه متوافر لديه دوماً وهو لا يحتاجه فيبدأ في عدم الطاعة والسلوك الصحيح يبدأ يتلاشي هنا عليكِ أن تنوعي في المحفز والمكافأة.

38

الطفل شرب اللبن وترك الباقي علي الطاولة الأم يا حيوان رجع اللبن مكانه في الثلاجة" أو "الطفل ماما عايز ألعب باللعب شوية .. الأم لا .. ليه يا ماما عايز ألعب .. الأم قولت لالالالا يعني لا" كثيراً ما يهاج وينقد الأمهات أطفالهن دون سبب واضح والطفل لا يعي ما سبب الرفض أو سبب الانتقاد.

الصواب: كثرت النقد والهجوم والرفض يكون سلوك العناد وال تمرد والعدوانية عند الطفل يوماً بعد يوم.

في أول موقف كان عليكِ أن تقولي لطفلك اللبن يتلف إذا لم نضعه في الثلاجة، فأنتِ هنا وضحتي السبب وراء طلبك وتبرمجي عقل الطفل علي تكرار الفعل مرة أخري بعد ذلك.

وهي طريقة توسع خيالاته وتكسبه القدرة علي حل المشكلات وتحليل الموقف عندما يتقدم في العمر.

أما في الموقف الثاني كان عليكِ أن توضحي له سبب رفضك حبيبي للعب ليس الأن عندما أنتهي من تنظيف البيت سوف أدعك تلعب كيفما تشاء ولكن عدني أن تجمع ألعابك في الصندوق وتضعها في مكانها، فأنتِ هنا احترمتي طفلك وأعطيته الأسباب التي تجعله يقتنع ويتعلم الصبر أيضا والالتزام ويشارك في تحمل مسئولية نظافة المنزل.

غير أن كثرة اللوم والنقد يشعر الطفل بأنه غير واثق في نفسه وشخص ضعيف الشخصية سهل قيادته دون التفكير في صحة أو خطأ رأيه، فقد تعلم منذ طفولته علي شيء الأخر هو من يقود وليس هو له رأي في أفعاله أو تصرفاته.

39

"ماما أنا مش بحب المدرسة مش عايز أروح تاني .. الأم: هتروح المدرسة غصب عنك أنت عايز الناس يقولوا عليك جاهل ومش متعلم" فدائما نترك السبب الأساسي ونحرص أنفسنا والطفل في نظرة الناس ونظرة الأقارب وغيرها..

الصواب: عندما يقول الطفل تلك الجملة فهو صادق فلا تستهين بمشاعره البريئة، فأبحث عن الأسباب وراء هذا الشعور فيمكن أن الطفل يتعرض لحرمان من ممارسة أنشطته وهواياته وأن المدرسة هي كل شيء في الحياة.

أو تعرض الطفل للعنف داخل المدرسة سواء من المعلم أو من زملاؤه وهو لا يعرف كيف يدافع عن نفسه ويشعر أنه مهان.

أو عدم أهتمام الأهل بالطفل وبفكرة التعليم من الجانب الأساسي فهي فكرة ثانوية لتزين أمام الناس والأقارب فقط.

أو عدم معرفة الأهل بمشاكل الطفل الصحية مثل/ ضعف السمع والبصر أو قلة الذكاء.

فعليكِ أن تبحثي في المشكلة الأساسية وراء تفوه الطفل بتلك الجملة حتي لا تهمليها وتكون لديه عقدة ومشكلة نفسية من العلم والتعليم.

أو قد يكون هناك مشكلة بداخل الأسرة نفسها كالانفصال والطلاق بين الوالدين وأثبتت العديد من الدراسات انخفاض مستوي الطالب والتحصيل الدراسي له بعد تعرض الوالدين لمشاكل أدت للانفصال ومن هنا يبدأ الطفل كالحلقة التي تسقط من عقد لا يشعر بسقوطه أحد لأن الوالدين في مشاكل وخلافات مستمرة فيكون رد فعل الطفل اللاشعوري كلفت انتباه لوالديه "أنا لا أحب المدرسة لا أريد الذهاب" ويكون من خلفها أشعورا بي لا تدعوني أعاني من جو المشاحنات وعدم الاستقرار والأمان معكم.

40

"أنت مبتفهمش .. حمار .. مافيش إلا الشبشب جنبي لو معرفتش تحل الواجب وركزت كويس" وهكذا الأسلوب الشهير لحل الواجب والمذاكرة مع الأطفال .. درس في النكد والضرب والإهانة ..

الصواب: إهانة الطفل في أنه لم يستوعب أثناء المذاكرة هو عقاب في غير محله. فكيف ندعوه بصفة سيئة ونضربه ثم نطلب منه التركيز معنا؟

طبيعي جداً أن لا يفهمنا من أول مرة وألا يعطي تركيزاً كاملاً ولكن صدورنا أصبحت ضيقة تجاههم وأصبحنا نضع العيوب فيهم فنقابلهم بالوجه العبوس في المذاكرة نحكم عليهم وعلينا بالمعاناة كن بشوشاً ومنصفاً فطفلك مليء بالإيجابيات وإن بدي لك عكس ذلك. طفلك يحتاج التحفيز أكثر من العقاب أثناء المذاكرة فالتحفيز يقلل من عصبيتك ويشجع علي بذل المزيد فيشعره بالهدوء والتركيز ويبعد عنه القلق والتوتر فلا تنسي استخدام المحفزات مثل النجوم/ الملصقات والهدايا البسيطة والعبارات الجميلة وغيرها ...

يلزم تشجيع خارجي من الأب أو الجد والجدة ... زي شوفتوا عمل ايه برافو برافو حتي لو وحش لان الإتقان هيأخذ وقت طويل جدا ويجب أن تتفقي مع معلمة في المدرسة انك سوف تحضرين لها لعبة أو هدية تعطيها لابنك علي انها من المعلمة نفسها تشجعه بيها في المدرسة وتقول له لك عندي مفاجأة جميلة أوي اما تذاكر وتكون شاطر في البيت والمدرسة.

الثبات علي مبدأ ونظام يعني لازم يبقي فيه ميعاد يومي للمذاكرة ولا يتغير لاي سبب.

41

"ماما عايز شكولاته .. حبيبي بس أنت تعبان وسخن .. لالالالا أنا عايز شكولاته .. وعياط وصريخ .. خلاص خلاص أتفضل الشكولاته" أغلب الأمهات تردد كلمة "مبعرفش أرفضله طلب بخاف يعيط يجرح حنجرته ولا يتعب ولا يطلع محروم".

الصواب: لم يستطيع والديه أن يرفضا له طلب فقد كانا يمنحان طفلهما كل شيء يعطيانه بلا حدود ويستجيبان له بلا ظوابط وكأن من مهامهما اضحاك طفلهما فقط أو الحرص علي عدم رؤيته باكياً فتعلم منهما أن الحياة تسير هكذا فأصبح لا يوجد في قاموسه شيء اسمه الصبر ولا ضبط النفس وإنما الإتكالية والأنانية كانت تصرفاته أصغر من عمره وكانت شخصيته تنمو لكن ببطء.

فعليكم أن لا تستجيبوا لكل طلبات طفلكما فسوف يأتي وقت غصب عنكما لا تعرفوا ولا تستطيعون تلبيات تلك المطالب بعد أن أصبح لا يقدر الظروف ويأمر فيطاع فتصبح مشكلة كبيرة جدا في فترة المراهقة.

ماذا وأن أخطأ الوالدين بالفعل ويريدان تصحيح المسار؟

فعليكم أن تتجاهلوا بكاؤه مهما صعد الموقف وبدء بالصريخ والعنف لا تتراجعي عليكِ أن تعدلي تلك السلوك.

فكل سلوك يبدأ صغير ثم يزداد حدته عند تجاهله أو عند الانصياع وراءه ومجارية الموقف ونحن هنا نعدل فيزداد السلوك لينال الطفل رد الفعل الذي يحصل عليه كل مرة وعندما لا يري ذلك يبدأ السلوك ينطفي ويهدأ ويتلاشي مع الوقت.

ولكن يجب أن نثبت في فترة تعديل السلوك لا يجدي نفعاً عندما أبدء وأتجاهل في رفضي لشيء ما ولكن لأني وسط الناس أو مشغولة حالياً فأقطع العلاج والتعديل واستجيب له فهنا سينهار ما سرنا إليه من خطوات وما حققناه من تيغر في سلوك الطفل.

42

"ماما أنا عايز اللعبة دي .. نزل أيدك مافيش لعب .. مش معايا فلوس ... لا ماليش دعوة انا عايزها .. اتلم هتفرج علينا الناس قولت معيش فلوس" الطفل يرمي نفسه علي الأرض في السوبر ماركت وتضعف الأم وتشتري اللعبة حفاظاً علي مظهرها أمام الناس ...

الصواب: لا تستلم فقط لأنك ترغب في أن يسكت طفلك. قبل الذهاب الى التسوق، قل للأطفال بأنك لن تشتري الشوكولاته ولا الألعاب في هذه الرحلة للتسوق، وبأنك لن تتسامح مع أي تصرف خارج عن السيطرة. الأطفال يتعلمون من التجربة وإذا عرفوا نقطة ضعفك فسوف يستخدموها ضدك دائما.

قد يبدو وضعك محرجا أمام الأشخاص الآخرين عندما يبدأ طفلك بضرب رأسه أو الارتماء على الأرض. أنت تحاول تربية أطفالك لذا لا تهتم لما يقوله أو يفعله الآخرون.

تخيل ما يمكن أن يفعله بك الطفل إذا شاهد نظرة الضعف والخجل في عيونك!

يستطيع الطفل أن يتخلص من الغضب إذا قمت مسبقاً بتهيئته في أن لا يغضب فعليكِ لأن تخبر طفلك أننا سوف نذهب للسوق لنشتري ملابس وأكل لكن لن نشتري الألعاب هذا يساعده في أن يقتنع بكلامك أكثر فإذا شاهد اللعبة التي يحبها.

لن يغضب علاوة أنك تدربه علي التحكم في مشاعره تعامل مع الغضب قبل وقوعه ولن يقع.

فإذا حدث وتمسك الطفل بلعبة ما عليك أن تعده بأنك سوف تذهب معه مرة أخري تشتريها له في يوم أخر وعليك أن تفي بوعدك له حتي يثق في كلامك ولا يكرر الموقف مرة أخري ويعتقد أنك كذبت عليه في المرة السابقة.

43

"ماما في ولد في المدرسة بيضربني .. الأم: ألي يضربـك أضربه سامـع متسبش حقك لازم تضربه".

كثير منا يسمع هذه الجملة من بعض الأمهات وهناك أمهـات أخريـات حـائرات بين أجعل من طفلي شخصية عدوانيـة يـرد العـدوان بعـدوان مماثـل أم أجعـل منـه شخص سلبي ضعيف ويفقد مع الوقت ثقته بنفسه.

الصواب: هو تعلمي طفلك كيف يرد العنف عنه بـدون أن يصـبح عـدواني أو أن يتمادي بالضرب والعنف علي زميله.

فبذلك يصـبح الطفـل عنيـف وعـدواني وكـل تصرفـات في العـام مليئـة بـالعنف والعدوانية مع أخوته مع زملاؤه الغير موجهين له بـالعنف تصـبح نظريـة عامـة وهـو يطبقها إتباعاً لكلمتك لـه "ألي يضربـك أضربـه" وكأنـه تصريـح عـام مطلـق بالسـماح بالعنف.

أن تعرض الطفل لمضايقة يومية من زملائـه بهـذه الصـورة المسـتفزة قـد يصـيبه بالإحباط والاكتئاب وهناك أسباب تدفع الأطفال ليكونوا عدوانيين مع غـيرهم فهـؤلاء الأطفال يتعاملون بهـذه الطريقـة في المنـزل وأن أفـراد العائلـة يعـبرون عـن غضـبهم بالصراخ والسباب، فيعتاد الطفل ذلك ويتعامـل بـنفس الطريقـة مـع زمـلاءه دون أن يرى أنه يضايقهم كما أن هذا الطفل يعاني فقدان الحب والحنان من المقـربين خاصـة الأهل.

فعليكِ أن تنصحي طفلك بأن يخبر المدرسة أو الأخصائي أو حتى يخبرك فى المنـزل عن وجود زميل له يضايقه، فأنصحيه أن يتفـادي الأمـاكن التـي يتواجـد فيهـا الطفـل العدواني وانصحه أن يصاحب الأطفال الجيدين مثله وأخبره أيضـا أن لا يظهـر مشـاعر الضعف أمام الذي يعتدي عليه بالضرب كالبكاء أو العصـبية حتـي لا يسـتفزه ويكـرر الضرب لأنه أشعره بقوته وعلميه إذا رأى طفلك أحد أصدقائه تتم مضايقته مـن قِبـل طفل عدواني.

44

"ماما هو بابا مبقاش يجي البيت ليه يلعب معايا ومبقتش أشوفه ولا مرة .. أنت أنسي بابا دا نهائي دا كان بيضربني شوفته أزاي دا مش بيحبنا" أو "بابا أنا عايز ماما. ماما وحشتني أوي .. ماما سبتك ومشيت عشان تروح تعيش مع واحد تاني ومبقتش عيزاك خلاص" للأسف دا رد الفعل الطبيعي بين أي زوجين أنفصلوا وبيكون نفس الرد مع أختلاف بعد الكلمات التي تبشع صورة الأب أو الأم حتي يضمن الطرف الذي يتحمل مسؤلية الطفل أنه يحبه ويكرهه الطرف الأخر الذي يسبب أزعاج وضيق له.

الصواب: بتلك الكلمات أشكل عقدة كبيرة عند أبني لا ينحل بمرور الزمن بالعكس تكبر وتؤثر عليه في اختيار شريك حياته سواء كان رجل أو امراءة.

فعليك أيها المربي أب كنت أو أم أن تتعاملوا مع الموقف بعقلانية ولا تضعوا الأطفال كحائط عازل بينكم وبين الخصم الأخر فيجب أن تعلموا أن غياب أي طرف من أطراف الأسرة وهما الأب أو الأم يؤثر بالسلب علي نفسية وسلوكيات الطفل.

فعليك أن تعوض غياب الأب أو الأم لشكل ما تحمل معاني الكلمة من تعويض واهتمام ولا تذكر سلبيات الطرف الأخر حتي تنال حب الطفل وتضمن كرهه لأبيه أو لأمه.

وعليك أن تعطي تعليمات مشددة لكل الأقارب والأصدقاء أن لا يذكرون الأب أو الأم بقبح أو بأي شيء سلبي فيجب أن تحافظوا علي صورة الأب أو الأم في نظرة الطفل بكل حب وتقدير.

لا داعي أن ترحموا الطفل من حضن أمه وأن يراها ويقضي وقت معاها حتي لا يكرهكم جميعاً لأنكم كنتم السبب في ابتعاده عنها ولا تبعدي أيها الأم طفلك عن أبيه بحجة سوء خلق الأب وما إلي أخره فالطفل له حق عليه وعليكِ أن تخصصي وقت لزيارة الأب لأبنه أو للخروج الطفل معه ويقضي معه يوم كامل.

45

"متصاحبش الولد ألي أسمه يوسف تاني .. لو عرفت انك بتكلمه مش هيحصلك طيب"

الصواب: لو إبنك عنده صديق أنتِ لم تحبيه يوماً ولا تحبي قربه من ابنك لن معظم سلوكياته سيئة وتخشي علي ابنك أن يكتسبها منه فليس من الصواب أن تطلبي منه أن يقطع علاقته بيه.

لأن في نهاية المطاف فى صديقه ويحبه وكلامك يجعله يتمسك به أكثر وأكثر.

فأسهل طريقة للحفاظ علي ابنك من صديقه أن تقومي بالتقرب من صديقه وتسمعي كثيراً عنه من ابنك وتقومي بعزومته يوماً في البيت واجلسي معهم تافتحي موضوع للحوار حتي تتعرفي علي طريقة تفكيره ومن هنا سوف تعلمي كيف تحصني طفلك من سلوكيات صديقه السلبية.

اخرجى معاهم وحاولي تراقبى سلوكه عن قرب وديائما ابداً كوني صديقة لابنك حتي يثق فيكِ ويحكي لكِ كل شيء يدور بينه وبين صديقه.

الصديق في حياة ابنك شيء أساسي وضروري جداً فهناك أباء يشكون أن أطفالهم لا يعرفون كيف يكونون صداقات وعلاقات مع الآخرين ويبدأون في وضع خطة لجذب الآخرين لأطفالهم فما بالك بأن طفلك شخص اجتماعي يحب أن يكون صداقات فهذا شيء رائع عليكِ أن تنميه وتحفزيه علي ذلك وتنصحيه عن بعد بدلاً من نصحه بالابتعاد والكره شخص ما لعدم موافقتك علي سلوك يسلكه فقط انصحي طفلك ونبهيه وأن يبقي علي حذر دائم منه.

فمن أصطفي خليل بلا عيب عاش ومات وحيداً "يكبر أبنك علي هذه المقولة فيعي تماماً أنه ليس هناك اشخاص كاملة ولكن نحن نسعي لتحسين من أنفسنا ومن غيرنا.

46

"عارفه يا تيتا ماما انهارده اتخنقت مع بابا وقالتله كذا كذا كذا ..." أو "المشهد في سوبر ماركت الأم بتحاسب الكاشير والطفل عمو انا عندي زي القلم بتاعك خالتو جبتهولي وماما قالتلي مش هتاخدوا عشان مش بكلم خالتك" الأم بيكون رد فعلها ضرب علي وجه الطفل أو فمه واخرس يا قليل الأدب الكلام دا مينفعش أقوله لحد والطفل بيكرر السلوك تاني ..

الصواب: يجب أن تعرفي السبب وراء إفشاء الطفل لأسرار البيت هل هو فضول الآخرين الكبار من الأقارب والأصدقاء؟ فهنا الطفل ليس السبب في إفشاء الأسرار.

أم أنتِ السبب فيراكِ الطفل دائما تتحدثي عن الآخرين أمامه مع الأقارب بسوء أو بثرثرة لا يجب أن تحكي فيها أمامه هنا أنتِ السبب وعليكِ أن تتحكمي في كلامك مع الآخرين أمام طفلك لأنك قدوته التي يقتدي بها.

من هنا لا تتحدثي عن الآخرين بسوء أمام طفلك أبدًا، وتعودي وعودي صغارك على عدم البوح بأسرار الآخرين أو الحديث عنهم فعفوية الأطفال قد تسبب مشكلات للوالدين إذا ما أفشى الطفل مشاعر أهله تجاه شخص ما.

وعليكِ أيضاً أن لا تخفي عن الطفل كل الأمور العائلية فتشعريه بالفضول ويحاول معرفتها ونقلها، بل الأفضل إشعاره بأهميته وقيمته واحترامه، مع تعليمه أهمية كتمان السر.

في المقابل عليك تحديد نوعية الأسرار وهي العائلية وعدم نقلها لأحد خارج المنزل بينما عليه أن يكون منفتحًا معك ومع والده ولا يخفي عنكما أي شيء يتعلق به وأنه ليس هناك أسرار تخفى عن الأم والأب. وهذه النقطة شديدة الأهمية حتى لا يتعرض طفلك لتحرش أو تنمر أو أي اعتداء ويتصور أو يجبره المعتدي على كتمان الأمر باعتباره سرًا.

47

"أب يدخل علي ابنه المراهق وجده يشاهد أفلام إباحية رد فعل الأب أنت بتعمل ايه يا قليل الأدب وضرب مبرح وكل البيت بيعرف الكارثة".

الصواب: مرحلة المراهقة هي من أكثر مراحل تطور الأبناء وتغيرهم صعوبة وتبدأ في هذه المرحلة حدوث المشاكل السلوكية التي يشكو منها الآباء كالتدخين والعادة السرية والمواقع الإباحية والمخدرات.

فعليكم أن تبقوا هادئين وتجنب الاتهام والاحتقار والمحاضرات والمواعظ، فقط استعد للمناقشة حتي تكون في الحالة الذهنية المنفتحة والمناسبة للحوار ودائماً كن صادق معه وتجنب الكذب عليه أو اختباره لتري ماإذا كان سيخبرك الحقيقة أو الموضوع تمادي لأكثر من ذلك أم لا لكن أخبره بصراحة أنك علمت أنه شاهد كذا وكذا.

واجلس معه وأفهمه أن كثيرين من الأشخاص علي الأنترنت يستهدفون المراهقين والأطفال مستغلين فضولهم واهتمامهم بالرومانسية والجنس وعليك أن لا تلوم المراهق وتعنفه فهو ضحية وليس الجاني واتفق معه علي مجموعة من القواعد الخاصة بتصفح الإنترنت والتلفزيون وعلي عواقب الالتزام وعدم الالتزام بها وعليك أن تكون المعلم والمجيب لكل تساؤلات المراهق ولا تخبي عنه شيء حتي لا تثير فضوله ويصر علي الاستمرار والبحث في ذلك الطريق وحاول بقدر الإمكان أن لا تدخل معه في صراع قوي فحتما ستخسر فالاحتمال الأكبر أنه سيتمرد أو يكذب عليك.

وتقدم بخطوة الاهتمام بأصدقائه والتعرف عليهم عبر الإنترنت حتي تتعرف علي اهتمامتهم وأفكارهم.

48

"قول أسف لأخوك .. الطفل لالالا مش هقول" أو موقف تاني "خلاص خلاص يا ماما أسف أسف .. الأم لا أنت بتقول أسف وترجع تكرر الغلط".

الصواب: أن لا ترغم طفلك علي قول (أنا أسف) ولا تدعه يـردد الكلمـة دون أي مسئولية أو شعور بالأسف والندم لما بدر منه فقط تعلم أن هذه الكلمـة يعفـي عنـه عقاب ويهديكِ فيردد الكلمة كهروب فقط.

عندما نجبر الولد على الاعتذار، وهو لا يشعر بالندم والخطأ لن نجدي نفعاً مـن ذلك بل على العكس من ذلك سيجعله هـذا الإرغـام عـلى الاعتـذار يشـعر بالضـغينة والكرهيه من الشخص الذي سيعتذر منه وسـيحكم علاقتـه بـه ويشـعر بشيء واحـد: الشيء الوحيد الذي أنا آسف عليه هو أنهم عرفوا بما فعلت.

فلنتعلم كيف نعلم أطفالنا الاعتذار:

1- علينا ان نقضي بعض الوقـت لمسـاعدته عـلى رؤيـة وجهـة نظـر الشـخص الـذي أزعجه أو أهانه.

2- علينا أن نسأله إن كان ما حدث معه، يستحق ردة فعله تلك.

3- علينا ان نعلمه الاعتذار بالطريقة المناسبة ومن قلبه لا من شفتيه.

بهذا الأسلوب نتعلم أن نحترم عقـل الطفـل وشخصـيته فـيري أنـك تحترمـه فهـو يحاول جاهداً علي تبادل نفس الاحترام معك حتي ينول رضاك عنه.

وأيضاً تحكم الطفل في نفسه هل أنت تري أنك راضي عما فعلت؟

فينظر الطفل إلي الموضوع بجانب المسـئول والحـاكم عـلي نفسـه ولـيس بنظـرة المدافع عن نفسه الذي يريد أن يبرر ويزيل عن نفسه الخطأ.

49

"هكسر راسـك - هـذبحك- هقطعـك - هموتـك- هكرهـك - ربنـا يخـدك" الكلمات ترددها الأمهات دائما علي مسامع أطفالها ولا تعلـم أن مثـل هـذه الكلمات يؤثر بشكل خطير جدا في نفسية الطفل.

الصواب: هذه العبارات عندما نقولها وقت الغضـب لطفلـك فأننـا نـربي أطفالنـا علي كراهيتنا ونحولهم إلي أشخاص عدوانيين يحبون الأنتقـام ونلاحـظ عـلي أثـر ذلـك انطباع منعكس علي ألعاب الأطفال فيرصص الطفل الألعاب أمامه ويعنفهم بالكلمات التي تقولها الأم لطفلها وتخريب في الألعاب بل يقومون بذبح الدبدوب بالفعـل تـأثراً بالكلمة التي تقولها الأم.

فالطفل له ما يقال ولا يعي أو يجسد المشـهد أمامـه ويترجمـه عـلي أنـه تهديـد فقط ولا نفذ فيقوم هو بتنفيـذه ونلاحـظ عدوانيـة الطفـل والشـكوي المسـتمرة مـن تخريب وتكسير الأشياء من حوله.

فيجب عليكِ أن تسيطري علي انفعالاتك وعصبيتك والانفراد بنفسـك فـترة عنـد حدوث المشكلة حتي تهدئي وتخرجي لأطفالك تحلي المشكلة بمنتهي العقل والهدوء.

التهديـد يخلـق روح مـن العدوانيـة وحـب الانتقـام عنـد الطفـل ويفـرغ ذلـك الإحساس في اي شيء يخص المهدد له كالأم التي تقول لطفلها هكسرك، يذهب الطفـل إلي الموبيل الخاص بها أو علبة المكياج ويكسرها لها حتي ينتقم منها.

لا يظن الآباء أن الطفل يفعـل ذلـك عـن عمـد وبقصـد منـه لا العكـس صـحيح الطفل يفعل ذلك بشكل لا شعوري فيخزن العقل اللاواعـي كلـمات الأم التـي تهـدده بها ويشعر بالاهانة وتحقير الذات أمامها وأمام نفسه ويحاول أن يحسن صـورته أمـام نفسه فيفعل تلك التصرفات.

50

"الطفل .. ماما أنا عمل بيت كبير نعيش فيه أنا وأنتي وبابا الأم .. أنت بتعرف تعمل حاجة هو أنت بتذاكر ولا فالح إلا في اللعب وبس".

الصواب: وقت ما ابنك يقول لك انا هاعمل كذا، وانت عارف أو فاكر انه ما يقدرش. إسمع منه. إسأله ليه عايز يعمل كده؟ وازاي؟

إسأله "طيب انت عارف ....؟ اتأكد انك فاهمه صح وانه هو نفسه فاهم صح.

لإن لو كان اول رد ليك "مش هينفع"، "مش هتقدر"، "لأ طبعا ده خطر"، "لما تكبر"، "خلصت مذاكرتك الأول؟"، أو إنك تضحك عليه أو تتجاهله.

كل هذا سيوصل له انك غير مؤمن بيه في الوقت الذي يكون فيه أولادنا مؤمنين أنهم قادرون علي أن يعملون أي شيء مادام يريدون تحقيقه.

من هنا يجب علي أن أدعم طفلي وأشجعه ولو أن فكرته يمكن بالفعل تحقيقها لكن بيقول عايز أما يكبر يكون سبايدرمان ولا سبونج بوب وقتها لازم تفهمه أنها شخصيات خيالية غير واقعية أنما انت ممكن تبقي دكتور أو مهندس أو ظابط.

ودائما التحفيز وترك مساحة للتفكير في حل المشاكل البسيطة التي يقع فيها الطفل تعطيه فرصة للتفكير والتحليل بشكل سليم.

دائماً يقوم الآباء بحل أى مشكلة تواجه طفلهم مع اعتقادهم التام أنهم يساعدوهم، وهذا يعتبر تصرف خاطئ، فبهذا الشكل لا يأخذ الأطفال فرصتهم في التفكير وإبداء الرأي، حتى لو كان غير صحيح، اجعلوهم يفكرون فى الحلول، ومن الممكن التدخل بنصيحة صغيرة للمساعدة.

أشعروهم بالاهتمام حتى لو كان الموضوع غير مهم، فهو بالنسبة لهم أمر كبير حتى لو كان بخصوص «اختيار لعبة»

51

"الأم: متـأكلش بإيـدك الشـمال كـل بـاليمين .. الطفـل: ليـه؟ الأم: عشـان الشيطان ميأكلش معـاك .. الطفـل: ايـه الشـيطان دا؟ الأم: بعـدين بعـدين المهم وحش وخلاص" أو "لو صليت وحفظت القرآن هتديك فلوس تشتري لعبة".

الصواب: التربية بالترهيب والتخويـف دون وضـع إجابـة للسـؤال تخلـق شـخص يحفظ ولا يفهم، فإذا أتت فرصة لتعليم طفلك أصول دينه لا تبخلي ولا تترددي لحظة فالطفل يرديد أن يفهم ويستوعب وتكبر مداركه وأفكاره.

فكيف تطلبون من أولادك الألتـزام بالصـلاة والصـوم وآداب الطعـام والاسـتئذان وهو لا يجد إجابة سؤاله منكم لماذا أصلي؟

لماذا نصوم؟ لماذا أكل باليد اليمين؟ لماذا عـلي الاسـتئذان عنـد الـدخول عـلي أبي وأمي؟

كلها أسئلة تحتاج إلي إجابة ولو اعتمدتم علي دور المدرسة أو الحضانة في تلقين الطفل الأمور الدينية يأتي إلي البيت ولا يطبقها لأنه لا يراكم تفيدونه وترضون فضوله.

فأبحثوا عن أبسط الإجابات التي بها يفهم الطفل وأجيبوا عنها ومع مرور الوقت زود علي إجابتك معلومة أخري حتي يكبر الطفل وقد شرب أصول الدين.

ولا يجب التربية علي أصول الدين تكون بأغراض مادية فيأتي عـلي الطفـل وقـت يبتذك به لا يصلي لماذا؟ ليس معي نقـود وأريـد أن أشـتري أي شيء فيكـبر عـلي هـذا الوضع ويري العبادات ما هي إلا مكافآت مادية يدخر منها.

52

"الطفل: ماما عايز أكل الشكولاته ألي في التلاجة

الأم: لا مش دلوقتي أما تتغدي

الطفل: بابا عايز أكل الشكولاته خلاص خد كلها أنا قولت يأخد يبقي خلاص خلي الولد ينبسط".

الصواب: مثل تلك المواقف تعلم الطفل أن يسير وراء مصلحته دون إحترام الأخر فبذلك يرسخ في ذهن الطفل أنها لا تلبي رغباته ولكن الأب هو الحنون الطيب الذي يستجيب لكل طبيلاي فيتجاهل أوامر الأم تماماً ويعلم جيداً أنها إذا خالفته سوف تنال عقايها من الأب.

قطبي التربية يتجسد في الأب والأم وإذا أخل أي طرف أو أحل أي طرف مكان الطرف الأخر تشوه معني الأب أو الأم في ذهن الطفل، فنري الأمهات التي تصدر الأوامر والأحكام والقرارات المصيرية بدل الأب فيراها الطفل دائماً رجل البيت الذي يتحمل المسئولية ويسيطر علي زمام الأمور أو العكس صحيح يري الطفل الأب يقوم بمهام الأم فيكبر ويعتاد علي ذلك ولديه تشوه في المعاني وتطبيقها الحقيقي.

وغياب اي طرف من قطبي التربية يؤثر بشكل كبير في نفسية الأطفال فالأم حب وحنان والأب أمان واستقرار فكل منهما يكمل الأخر.

هنا يجب أن نؤكد في ذهن الآباء والأمهات أن التعاون والمشاركة هو أساس التربية وليس إلقاء المهام والمسئوليات علي اي طرف من الإطراف هو الصحيح أو يجعل عجلة الحياة تسير.

فالتربية مسئولية يجب أن يتفق الوالدين سوياً في مشوار التربية حتي لا يستغل الطفل الثغرات التي يسهوا عنها الوالدين وتتسبب في تكون السلوكيات السيئة لديه.

53

"ولد .. أنت أزاي تكلم ماما بالطريقة دي؟"

أو "بنت اتكلمي باحترام مينفعش تزعقي وتعلي صوتك كدا"

أوقات بنقول لاولادنا الكلام ده كتير وبنبقي عايزنهم طبعا يحترمونا.

الصواب: نحن نريد دائما ان يحترمنا أطفالنا ولم تنسأل أنفسنا في يوم هل نحن نبادر باحترامهم ونقدرهم أم لأ؟

ليس من الخطأ أن نقول لأولادنا "لو سمحت" أو "اتفضل" أو "شكرا" أو عندما أخطأ أمامه أٌول "أنا أسف" إذا تريد بالفعل أن يحترمك ابنك عليك أن تبدأ بنفسك أولاً وتبادرهم بالأحترام حتي يقلدون سلوكياتك.

فإذا بتدأت بالصريخ والعصبية والشتائم طول الوقت فأن طفلك يري أن هذا شيء طبيعي وأن العصبية هي أسلوب الحياة فتجده لا يحرص علي أحترامك أو أن يخفض صوته ويحترمك أمام الناس.

احترم مشاعرهم احترم إحاسسهم، لا تقلل منهم أو تهمشهم وكأمهم شيء لم يكن ولا تأخذ برأيهم في الكثير من الأمور فهذا يصعد عدم احترام الطفل لك.

بدلًا من فرض عواقب عليه، ساعديه في التوصل لنتيجة تؤكد له لم يُعد هذا سلوكًا غير مناسب وغير جيد. وكيف يشعر إذا ما تعرض هو لذلك؟ وماذا كان عليه أن يفعل بدلًا من السلوك السيء؟

54

"الأم للبنت .. اتفضلي علي اوضتك – العبي في اوضتك - سيبيني أنا وبابا لوحدنا - حطي الهاند فري في ودنك ومش عايزين نسمع منك حرف - وطي صوت اللعبة علي التابليت - اسمعي الأغنية لوحدك مش عايزه أسمع حاجة - كفاية زهقت من أسئلتك روحي أتفرجي علي الكرتون في أوضتك صدعت منك" دا ملخص يومي بين الطفلة وأبيها وأميها يحدث في الكثير من البيوت.

الصواب: بعد 5 أو 6 سنين سوف نجد أنفسنا نحصد النتيجة "يا بنتي تعالي اقعدي معانا - ممكن اسمع معاكي الاغنيه – ممكن تحكيلي عن اصحابك في المدرسة – بتكلمي مين في التليفون" وبالطبع لن تجدي اي رد وسوف تجدون انفسكم لا تعلمون عنها اي شيء .

فقد أصبح التواصل مقطوع بأيديكم أنتم أيها الوالدين.

فأحرصوا منذ الصغر علي خلق قناة للتواصل والحوار بين أبنائكم حتي لا تفقدوهم في الكبر وتندمون علي اللبن المسكوب بعد فوات الأوان.

فعلي الحوار مع طفلك باختراع اي أسئلة أي افكار تتبادلونها مع بعض سوياً بحيث لا تشعري أنتي بملل وهو لا يشعر أنكِ تستهزئي به، بل يحب أن يحاورك ويتناقشك معك لأنه يري في كلامك معه فضول لتعرف علي عالمه الصغير الخاص.

ومن أمثلة هذه الأسئلة التي تثير التشويق وحب الاستمرار في الحوار:

- ما هي أسعد ذكرى لديك؟
- ما أحلى ما في كونك طفلاً؟
- ما هو الشيء المفضل لديك لتقوم به هذا أجازة الصيف؟
- اختر أمرين علينا أن نقوم بهما معاً كأسرة في عطلة نهاية الأسبوع؟
- ما هو أجمل تصرف قام به شخص ما معك؟

- ما هو أجمل تصرف قام به شخص ما حيال شخص آخر؟
- ما هي الصفات التي تحبها عند أخوتك؟
- ما الذي تحبّ أن تفعله أمك لك؟
- لو اتفقنا أن نمضي النهار كله معاً اليوم فماذا تريد أن نفعل؟

55

"المراهق: ماما أن في بنت زميلتي أمورة أوي بحبها..

الأم: هههههه بتحب أنت لسه مطلعتش من البيضة بتحب أيه بس؟!"

هذا هو الرد الذي يجده الأبن المراهق رداً عندما يصرح بمشاعره لأمه أو لأبيه وكأنه حكي نكته أو مزاحه يستهزء به ويسخروا منه.

الصواب: احترمى مشاعر أبنائك، ولا تسخرى منها وتذكروا أنفسكم عندما كنتم في مثل سنهم فما ترونه أنتم إعجاب وحب وقتي هو يراه حب حقيقي.

فحاولي إفهامه أن الحب مشاعر جميلة خلقها الله بداخلنا لكن يجب أن تكون للشخص المناسب في الوقت المناسب وتمالكي أعصابك أثناء المناقشة مع المراهق.

وعليكم أن تركزا في كلامكم مع أبنائكم علي مشاعرهم فقط وليس علي مهاجمة الشخص الذي يحبونه لأنهم بذلك سوف يجعلهم يتخذون موقفاً عدائياً.

احكى لهم بشكل مرح ودون إلقاء محاضرات في الصواب والخطأ، عن تجاربك في الحب والعلاقات التي مررت بها خلال المراهقة.

علمي المراهق كيف يتعاملون مع هذه المشاعر، إنها مشاعر طبيعية فقد يعجب المراهق بشخص من الجنس الآخر، لكن عليه أن يتعلم ألا ينساق خلف هذه المشاعر ويؤذي بها الطرف الأخر أو ألا يعبر عنها بطريقة غير لائقة.

فالقلق المتزايد عند دخول المراهق في علاقة يخلق جو من العصبية والعنف والعناد من قبله.

56

"الأم: يابني أنا مش بكلمك من الصبح مش بترد ليه ولا بتسمع الكلام .. أنا بكلم نفسي" دائما الجملة تتردد علي لسان الأمهات وتقول أنا بكلم ابني وكأنه متعمد يتجاهلني وكأنه لم يراني.

الصواب: لا تتجاهلي طفلك فيتجاهلك فعندما يأتي لك ليحكي لك عن يومه في المدرسة سواءً يومه السيء ويشكو أو يومه الحسن ليفخر فعليك أن تكوني حاضرة ومنتبهة له.

لا تقولي لنفسك أنه لا يستجيب فطفلك صاحب العامين أو الثلاثة أو الأربعة لا يزال في العمر الذي تستطيعين فيه تعديل سلوكياته.

اجعلي نصائحك بصيغة إيجابية فلا تقولي لا تقف بل قولي هيا نمشي، أو لا تجري بسرعة بل قولي اجري بهدوء حتى لا تقع.

لا تجعلي كلامك كله معه عبارة عن أوامر ونواهي بل اختاري في كل فترة سلوكًا يستحق منك العناية

ركزي على السلوك الإيجابي عند القيام به وامدحيه واحكي لوالده أو أقاربك عنه إمامه حتي يحفزه ذلك علي تكرار السلوك.

لا تنهريه إن كنت مشغولة أو ترغبين في التفكير في طريقة الإجابة عن أسئلته وفضوله، بل اتفقي معه على موعد آخر للإجابة على أسئلته أو مشاركته نشاطه.

57

"الام لابنها: تف علي عمو .. شاطر يا حبيبي برافو حبيب ماما .. أصله اتعلم يتف" طبعا، كارثة بكل المقاييس هي تلقين الطفل السلوكيات السلبية وأظاهر القبول والرضي عنها.

الصواب: ينتظر طفلك منك رد فعل عند قيامه بالبصق، لأنه يعى تماماً أنه فعل غير لائق وفظيع وعندما تقوم بتشجعيه يثبت السلوك لديه ويكون من الصعب التخلي عنه بل يقوم الطفل بتعميمه حتي أنه يبص علي الأب والأم أحياناً وأي شخص يثير غضبه.

فعليكِ أن تتركيه وتذهبي إلى غرفة أخرى لتريه أن فعله لم يثر اهتمامك ولم يوصله إلى غرضه باستفزازك.

علمى طفلك كيف يعبر عن نفسه بطريقة لفظية مهذبة وأن البصق ليست طريقة متحضرة أو مقبولة فى التعبير عن الغضب أو الحزن.

يمكنكِ أيضاً أن تمنحيه فرصة التعبير عن مشاعره عن طريق الرسم أو الكتابة.

تجنبي الضرب والعنف كأسلوب أو رد فعل لهذه المشكلة حتي لا يستخدمها طفلك كأستفزاز لكي ويعتاد ع الضرب ويصر علي استفزازك لكي يجد رد فعلك الذي اصبح له شيء محبب.

58

"الأم: هو قاصد يستفزنى. هو عاوز يغيظنى.بيعمل كذا علشان ينرفزنى... يبقى عارف انى باقول لا ويصر يعند ويعملها". أو تقول الأم "بيستفزنى يريدني اضربه. وهو أكيد مش مزاج عنده ينضرب مثلا أو أصحبت هواية لديه أعصب أمي عشان تضربي وأشوفها مضايقة"!!.

الصواب: نجد مئات الأسباب للتصرف الواحد بعيدا عن نظريه المؤامره لأن الأطفال انقي وأطيب من ذلك لم يتلونو ولم يتشكلو بتصرفات الكبار بعد.

فشعورك بنظرية المؤامرة التي يقدوها ابنك نحوك تجعلك طوال الوقت تجلس بالمرصاد لطفلك تنتظر مجرد خطأ صغير لتثور عليه والموضوع ابسط من ذلك بكثير.

الأطفال لديها طاقة كبيرة لا يريدون لأحد أن يحكمها فبطبيعة الحال يري الآباء أن الأطفال يجب أن يكونوا ملائكة لا يصدرون أن صوت ولا حركة وإذا رأي الطفل كذلك وفي حالة صمت يتعجب لحاله ويقول "خير اللـهم أجعله خير مش بعادتك يعني ولا بتتشقي ولا بطلع عيني".

نحن السبب في حدوث فصام للأطفال يعيشون بشخصيات مزدوجة لا يردون كيف ينالون الرضي بأي أسلوب وبأي سلوك وبأي طريقة.

امسحوا من رؤسكم نظرة هو قاصد يستفزني وقاصد يغظني لا يفكر الطفل بهذه الطريقة بالمرة حتي ولو طلع لسانه فراجعي أفعالك وتصرفاتك معاه ما هي إلا أفعال وأطفالنا هم ردود أفعال لنا.

59

"الأم: هتخلص الطبق كله سامع ولا لا؟!. الطفل: ياماما مش جعان مانا لسه واكل. الأم: لازم تآكل وتبقلظ وتبقـي تخـين". هـدف كـل الأمهـات التغذيـة والأهتمام بالطعام والشراب حد الإفراط.

الصواب: يجب ان اعلم أولاً ان اتربية ازرع في طفلي القيم وللميـاديء والأصـول الدينية الراسخة.

ثانياً ثلاث وجبات تحتوي علي جميع العناصر الغذائية أهـون بكثـير مـن 6 أو 7 وجبات تحتوي علي عنـاصر غـير اساسـية مشـبعة بالـدهون والمـواد الحافظـة الضـارة بصحة الطفل واكون سعيدة بأن طفلي يأكل كثيرا.

ثالثاً طفلي ما شاء اللـه سمين ليس دليل علي الصحة فقـد يكـون لديهـة جهـاز مناعي ضعيف عرضه لتقبل الأمراض في اي وقت دون مقاومة قـد اجعلـخ يعـاني مـن أمراض السكر أو القلب أو خشونة المفاصل بسبب الوزن الزائد.

رابعاً الاهتمام بالطعام فقط لا غير يكبر الطفـل ويـري أن أولويـات الحيـاة هـي المأكل والمشرب فقط في حين أن هناك ضروريات كثيرة وكبيرة يجب أن أهتم بها وهنـا فأنا أشبع الجانب المادي فقط ولا أهـتم بالجانـب المعنـوي مـن حـب ومشـاعر وزرع للمسئولية والتدين والأخلاق والمبادئ.

أخيرا في حياة الطفل يجب علـيكم ان تكونـو أصحاب نظريـة بعيـدة صـائبة في الطعام والتربية والتعليم ابحث عن ما يناسب طفلي بميزاته وقدراته وليس عـما أراه في أطفال غيري وأقاربي.

60

"الأم: ابني هادي وبيسمع الكلام ملهوش حس تعالي يجي .. روح يروح ملهوش أي كلمة ولا بيعمل أي دوشة" لا يوجد نعمة تضاهي نعمة أن ترزق الأم بطفل مطيع وهادئ، وبالطبع أي أم لديها هذا الطفل المطيع الذي لا تجد معه مجهود عند طلب أمر ما.

الصواب: لكن إذا كان لديكِ ذلك النوع من الأطفال فيجب أن تنتبهي جيداً، فكلما كبر ابنك أو ابنتك أن تحاولي حمايتهم من تلك الميزة ألا تتحول إلى نقطة ضعف في شخصيتهم.

هناك مشاكل يتعرض لها الطفل المطيع يجب أن تضعوها في الحسبان فأنه عادة ما ينتظر أن يملي عليه الآخرين ما عليه فعله، فهو طوال الوقت يسعى فقط لإرضاء وتحقيق ما يتوقعه منه الغير، وهذا قد يخلق في المستقبل شخصية لا تعلم ما تريده من الحياة تحديداً.

والآن إذا كنتِ ممن لديهم نعمة الطفل المطيع، فعليكِ أن تراعي بعض النقاط أثناء التعامل معهم.

- يجب أن يفهم الطفل أنه من الجميل أن يحبه الناس، لكن ليس من الضروري أن يحبه كل الناس.
- لا تستجيبي دائماً لرغبته في تلقي ما عليه فعله، وحاولي تركه لاتخاذ قراراته بنفسه.
- راقبي من بعيد واتركي لطفلك المساحة لاكتشاف عالمه بنفسه وتحديد خياراته.

في النهاية يجب أن تعلمي أن طفلك المطيع ليس نعمة لكِ فقط، ولكنه أيضاً مشروع لإنسان ناجح في المستقبل، لكن إذا تمت تنمية شخصيته بالشكل الصحيح.

61

"الأم: نام أحسنلك بدل ما تتضرب وأجيبلك العفريت يأكلك .. نام عشان تصحي الصبح تروح المدرسة .. الطفل: لا مش عايز أنام عايز ألعب شوية".

الصواب: هناك بعض لأخطاء نقع فيها:

إن تأخر النوم بالنسبة للطفل يحدث عنده توترات عصبية وخاصة عندما ستيقظ للمدرسة ولم يأخذ كفايته من النوم مما قد يؤدي إلى عدم التركيز في الفصل أو النوم فيه.

وإن بعض الأسر تحدد مواعيد ثابتة لا تتغير مهما تكن الأسباب، فالطفل حدد له موعد الثامنة ليلا، ولذلك يجب عليه أن يلتزم به مهما تكن الظروف، وهذا خطأ لأن الطفل لو كان يستمتع باللعب ثم أجبر على النوم فإن ذلك اضطهاد له وعدم احترام لشخصيته وكذلك فإن الطفل ينام متوترا مما ينعكس ذلك على نومهمن الأحلام المزعجة وعدم الارتياح في النوم.

وهناك بعض الآباء يوقظ ابنه من النوم لكي يلعب معه أو لأنه اشترى له لعبة، وخاصة عندما يكون الأب مشغولا طول اليوم وليس عنده إلا هذه الفرصة فإن هذا خطأ لأنك قطعت على ابنك النوم الهادئ ومن الصعب أن ينام مرة أخرى بارتياح.

وبعض الآباء ينتهج أسلوب التخويف وبث الرعب في نفس الطفل لكي ينام، وهذا أكبر خطأ يقع فيه الآباء.

بعض الأمهات قد تقص على ابنها حكايات قد تكون مخيفة وبالتالي تنعكس آثارها السلبية على الطفل في نومه على شكل أحلام مزعجة مما يؤثر على استقرار الطفل في النوم.

عدم تعويد الطفل منذ الصغر النوم بمفرده، حيث إن بعض الأسر تسمح للطفل أن ينام مع الوالدين أو الأم حتى سن السادسة وهذا خطأ كبير لأنه في هذه الحالة ينشأ اتكاليا غير مستقر.

لذلك ننصح بأن نعود الطفل النوم منذ الصغر أي من السنة الأولى بالنوم لوحده حتى يتعود على ذلك.

62

"بيعيط طول اليوم لو غبت عن عينه شمال ولا يمين مقدرش اسيبه في الحضانة هيعيط ويتعب .. بيصعب عليا لازم أخده معايا مش بحب أشوفه بيعيط أبداً".

الصواب: إذا التصق الطفل بأحد الوالدين لأنه هو دائماً الطرف الموجود معه، فى هذه الحالة يجب على الأبوين معاً أن يعيدا توجيه سلوكه بأن يقولا له هما الاثنان معاً أن كليهما موجود من أجله فى أى وقت.

كلا الأبوان يجب أن يجلسا مع الطفل ويتحدثان معه ويحلان هذه المشكلة معاً لأن الأطفال يحتاجون عادةً لأن يعرفوا أن كلا الأبوين (وليس طرف واحد فقط) موجودان دائماً إذا احتاج إليهما.

بمجرد أن يثق الطفل فى ذلك، سيشعر بالأمان الكافى لاكتشاف العالم من حوله، وهو ما يفعله عادةً الأطفال الصغار.

أغلب الأطفال الصغار يميلون بشكل طبيعى للاستحواذ على كل اهتمام أمهاتهم لأنه فى أغلب الحالات تكون الأم هى المسئولة عن رعاية الطفل اليومية وتولى تفاصيل حياته.

إذا كان هذا هو الحال، يجب ألا يُهمَل الأب أو يُترَك ليشعر بالغيرة بل يمكن للأم أن تحاول بالتدريج إشراك الأب لكى يشعر الطفل بارتياح فى أن يذهب إليه ويطلب منه تلبية بعض احتياجاته.

يجب على الأم ألا تترك الطفل أو تختفى من أمامه فجأة دون أن تخبره، بغض النظر عن أى رد فعل محتمل.

63

"الأم بطل تشبط في كل حاجة ما تبصش على حاجة غيرك مالكش دعوة بلعبة أو أكل أو كراسة غيرك". كم من المرات قلت هذا لطفلك؟ أو ربما تتذكرين كم مرة قالت لك أمك هذا. هل تتصورين أن أناسًا ناضجين بالغين لا يزالون يعانون من المشكلة ذاتها، وربما تتفاقم المشكلة إن اقترن ذلك بالبخل أيضًا.

الصواب: اعلمي جيدًا أنه سلوك طفولي فطري فلا تعنفيه كثيرًا في المرة الأولى لا تلفتي ذهنه لها إن كان ما يطلبه منطقيًا فقدميه مثل أن يقول لك ماما أريد أن أجرب عطر أبي أو دعيني أتذوق قطعة من طعامك

إن أخذ لعبة من طفل آخر وكان الطفل كبيرًا ومتفهمًا - أخوه الأكبر أو غير ذلك- فاستأذني الأكبر أن يسمح له باللعب بها قليلًا وحددي وقتًا لذلك ثم طالبيه بردها لصاحبها ولا تستمعي وقتها لبكائه وصياحه.

أخيرًا لا تهملي هذا الأمر لأنه يؤدي إلى شخصية غير ناضجة طفولية حتى بعد بلوغها سن الشباب.

64

"ماما عايز أعمل بيبي .. أمسك نفسك قربنا نروح وعارف لو عملتها علي نفسك هلسعك بالكبريت" أو "تعالي عشان تعمل حمام يلا .. لا مش عايز لا عايز تعالي بدل ما تعملها علي نفسك واخاوتك يضحكوا عليك". كلها طرق لتخويف الطفل من عمل حمام علي نفسه بتعدد المواقف وبتعدد الجمل الشهيرة علي لسان الأمهات.

الصواب: أن فكرة الترهيب تعطي نتيجة عكسية تماماً في تدريب الأطفال علي البوتي أو علي طلب الحمام فالتحفيز والترغيب يعطي نتيجة رائعة وعن تجربة أم تقول:

مرحله البوتى: بدأت الأم تعليم طفلتها رموز وإشارات معينه للدلالة على التواليت زى كلمه بى للبول وكى للبراز.

فدائما أردد عندما اغير لها الحفاض اقول لها ده كى وده بى فاتعلمت واستعنت بالبوتى وتوجد فى عده اشكال وموديلات لجذب الطفل هناك أوقات معينه يقوم الطفل فيها بعمليه الإخراج مثل:

عند الاستيقاظ وخاصة فى الصباح وبعد تناوله للطعام وهكذا بدأت مع ابنتها فى هذه الأوقات لمده أسبوعين عند الاستيقاظ وبعد كل وجبه ثم زودت الأوقات وحاولت كل ربع ساعه تجلسها علي البوتى وراعى الأم ان تكون البوتى فى الحمام وليست فى مكان أخر لكى يتعود طفلك علي الدخول فى هذا المكان قبل الانتقال لمرحله اخرى.

واستخدمت أيضاً أسلوب التهليل والفرحه استخدمته معها مع كل مره تقوم بالعملية فى البوتى وهى كانت الطفلة تفرح بنفسها جدا لان مهم أحسسها انها عملت شئ ممتاز وكانت بكافئها على ذلك ومن ضمن مكافأتها لها هو لزق استيكرز نجوم واشكال كرتونيه على يد الطفلة وكانت بتفرح جدا ولما يرجع الأب من العمل كانت تحكي له وهى مبسوطه انها عملت شئ جيد.

- ممكن طفلك يجلس عالبوتى فتره ولا يقوم بالعمليه وعند ارتدائه للحفاض يعمل فى الحفاض عادى عزيزتى لا تضربيه

ولا تصرخى فى وجهه قابلى فعلته بمنتهى الهدوء مع التعبير له عن فرحتك لو كان قد قام بها فى الحفاض ومع الصبر واسلوب المكافأه سيعتاد على البوتى بعد ذلك.

مرحلة الأنتقال من البوتى للحمام: كانت الأم تصطحب الطفلة معاها في الحمام حتى تراها وتتعلم وظيفة مقعد التواليت.

نأتى الان للجلوس على كرسى الحمام عليكِ بشراء:

حفاض بامبرز للتدريب على الحمام واسمه (كيلوت النشاط) وهو عباره عن حفاض على شكل كيلوت وهذا مهم جدا وعملى.

سؤال لماذا لم اتخلص من الحفاض مباشره واستخدم غيارات قطن؟

الاجابه لا تنسى أيها الأم ان الطفل لا زال فى مرحله التدريب وممكن يعمل مره فى التواليت وعده مرات فى الحفاض

مرحله مهمه تحتاج لتحفيز منك لطفلك وتسميعه كلمات مثل:

أنت الأن كبير وجميل ولازم تقعد زى بابا وماما والبوتى دى سنعطيها لفلان (اذكرى اسم طفل فى عائلتك أو من الأصدقاء يكون لازل بيبى صغير أصغر من ابنك)

يجب ان تدخلى طفلك الحمامات العامه فى المولات مثلا أو المطاعم حتى يعتاد (ولا تنسى انها حمامات عامه ولذلك احرصى على وجود هذه الأشياء فى شنطتك دائما) مره أول ماتدخلى المطعم أو المول أو اى مكان ومره اثناء التجول يعنى بعد مرور نصف الوقت تقريبا ومره عند الخروج من المول حتى يعتاد الطفل.

65

"أنت راجع بالأكل زي ما هو من المدرسة .. مكلتش ليه المرة الجاية لو مكلتش الأكل مش هحطلك اكل معاك وخليك كل من أصحابك في المدرسة ويقولوا عليك شحات" ودا رد فعل طبيعي للأم وابنها راجع من المدرسة ومعاه الأكل كما هو لم يأكل فبرد فعلها يسوء الوضع ويضطر يكذب ويرمي الطعام أو يعطيه لزملاؤه.

الصواب: معدة الطفل تكون بحجم قبضة يده فلا تجبريه على الطعام كالشخص الكبير، كما أن أكل الطفل في وقت مرضه يختلف تماما عن أكله وهو بصحة جيدة.

حاولي أن تقيمي أكل طفلك بالأسبوع وليس باليوم فالطفل أحيانا يأكل جيدا في يوم وفي اليوم التالي يأكل فيه القليل من الطعام.

أحيانا طفلك يرفض طعام معين ويكون هذا ليس معناه أنه يرفض ذلك الطعام أو يرفض الطعام عموما ولكنه يحب أن يظهر استقلاليته فقط أو ليرى رد فعلك.

كوني صبورة مع طفلك إذا أردت أن تدخلي له صنف جديد من الطعام فأذا رفضه كرري المحاولة معه حتي ولو لعشر مرات، فبعض الأطفال يرفضون الطعام عدة مرات ثم بعد ذلك يقبلوه.

إذا أردت أن تدخلي صنف جديد من الطعام لطفلك، إعطيه الطعام وهو جائع لأن الطفل وهو جائع تزيد فرصته لتجربة طعام جديد.

قدمي الطعام لطفلك كالبوفيه ودعيه هو يختار نوعية وكم ما يأكل.

لا تجبري طفلك علىى الطعام ولا تجبريه أن ينتهي من طبقه كاملا لأنك كلما اجبرتيه كلما شعر بالشبع وزاد رفضه للطعام.

لا تسألي طفلك ماذا تريد أن تأكل؟ لأن الإجابة الحاضرة لديه "لا أريد" أو يختار أكل غير صحي مثل الشيبسي أو الشيكولاتة ولكن كوني محددة في سؤالك كأن تسأليه هل تريد أن تأكل كذا أو

كذا؟ من الطعام الصحي الذي تريدي أن تعطيه إياه؟

اجعلي طفلك يساعدك في شراء الطعام أو في تجهيزه لأن الطفل إذا ساعدك في تجهيز الطعام يكون عنده شغف أن يأكل ما صنع بيده.

لابد أن تتفهمي أن شهية الطفل تتغير من وقت لآخر فمثلا تجدين طفلك يحب طعام معين وبعد عدة مرات يرفضه فكوني صبورة معه.

شجعي الطفل أن يأكل بنفسه من سن صغير ولا تنزعجي من الفوضى التي يتركها بعد الإنتهاء من الأكل.

قدمي الطعام لطفلك بشكل جذاب كأن تقدميه في طبق مقسم وضعي في كل قسم طعام مغذي ملون أو مقطع علي هيئة أشكال ظريفة مثل الكيك والبيتزا يمكن تقطعيها على هيئة أشكال يحبها الطفل حتي تجذب الطفل.

لتشجيع الطفل على الطعام يمكن آن تأتي بأحد أصحابه أو جيرانه أو أقاربه ممن تعلمين أنه يحب الطعام وتجعليه يأكل مع طفلك فهذه الطريقة تشجعه على الطعام.

66

"الأب: أنت كل شوية عايز تتحضن وتتابس انت راجل مينفعش كدا لازم تبقي جامد ومحدش يحضنك ولا يبوسك أنت فاهم .. ماما هي ألي عودتك علي كدا هتخليك بنوته أما تكبر" كلام نسمعه كثيراً يقال من الآباء لأولادهم وكأن المشاعر والعواطف هي وصمة عار تلحق بهم عندما يطالبون بها أو يظهرونها فيجب علي الولد أن يكون قوي في إخفاء تلك العواطف والمشاعر.

الصواب: يمكن اللمس أن يكون صعباً على العديد من الآباء الذين يؤمنون برسائل حضارتنا التي تقول إن الصبيان لا يحتاجون إلى العاطفة الملموسة والجسدية بقدر الفتيات.

إلا أن الدراسات المتلاحقة تشير إلى أن الآباء مهمون لنمو أبنائهم العاطفي والعقلي.

إذا كنت والد صبي صغير فيمكنك أن تساعده جداً عبر المشاركة مباشرة في رعايته والاعتناء به. لا تتردد في أن تغيّر له حفاظه وأن تهدئه عندما يبكي. ابتسم له واحمله وهدهده. إن المصارعة واللعب الخشن والصاخب عظيمان لكن احرص على أن يكون هناك أوقات للمسات حنون أيضاً.

يمكن للمسة أن تكون فعالة أكثر من الكلمات في إيصال رسالة الحب والتشجيع فيما ابنك يكبر. إن تمرير يدك في شعر ابنك ومعانقته عندما يشعر بالضيق.

هي طرق لبناء التواصل وإرسال رسالة حب له، فيجب علينا أن نتخلث من تلك المعتقدات الخاطئة التي نتوارثها من جيل لجيل وندرك أن كل هذه المعتقدات خاطئة وتؤثر بالسلب في نفسية الأطفال الذين هم رجال المستقبل.

67

"الأم: مش عيب عليك تبقي كبير كدا وتخاف من الضلمة .. العيال الصغيرة هيضحكوا عليك" أو "الأب: هخلي القطة تخربشك لو عملت حاجة غلط وبعدها ... تعالي ألعب مع القطة دي جميلة أوي".

الصواب: الخوف هو شيء طبيعي يعتري الصغار والكبار، فالعقل البشري لا يستطيع التعامل مع المجهول، والظلام يجعل ما حولنا مجهول.

ونتيجة لتلك الحالة من عدم الإدراك، وبالإضافة إلى الخيال الخصب الذي يتمتع به الطفل، فإنه يرى خيالات وأشباح يرسمها خياله ويتأثر فيها بما يحكى له أو بما يشاهده على التلفاز، مما يثير في نفسه المخاوف.

ولكن أحذروا من تخويف الطفل، فيلجأ بعض الكبار الى تخويف الطفل كي يمارس ما يريده الوالدين فيحاط الطفل بذلك الخوف فيشعر بالنقص وبفقدان الثقة بالنفس ومن ثم الخوف وأيضاً السخرية من الطفل الخائف والضحك عليه إمام الآخرين.

أو يكون الخوف مكتسب فيقلد الطفل للوالدين أو الأخوة أو مما شاهده في وسائل الإعلام كالأفلام.

فقد الطفل أحيانا لجذب انتباه والديه أو معلميه خاصة اذا كان الطفل يفتقد لمشاعر الحب والحنان وعندما يستجيب الوالدين لذلك يدعمان فكرة الخوف لديه. أو قد يشعر الطفل بعدم الاستقرار والأمن في الأسرة بسبب المنازعات التي تحدث بين الوالدين او فقدان احدهما.

68

"الأم أدام الناس لابنها لا مش هيأكل علي السفرة بيبهدل الدينا وبيوقع الأكل علي الأرض تعالي جنبي أكلك" الموقف بيتكرر كثيراً حيث تراعي الأم نظافة ملابس طفلها وأيضا نظافة البيت فتتحاشي ان يشاركهم الطفل الأكل علي السفرة.

الصواب: يجب أن تعلمي طفلك منذ نعومة أظافره آداب الطعام وآداب المائدة. ومن أول الخطوات إذا كان طفلك لم يتعلم الإمساك بالمعلقة وتناول الطعام ساعديه في مكان واسع علي الأرض أفرشي فيه مفرش حتي يكون بحريته ويتم التدريب بمرونة دون عصبية منك.

وبعد أن يتعلم الإمساك بالمعلقة والتحكم فيها إلي أن يوصلها إلي فمه دربيه علي الجلوس علي السفرة معكم.

وقولي له اجلس في مكانك ثابت أي الجلوس بشكل مستقيم وثابت مع عدم ترك المقعد خلال الوجبة، بلع الطعام قبل الكلام، ملء الطبق بالكميات التي تستطيع أكلها فقط.

فعليكِ أن تعودي طفلك ألا يضع في الطبق أي شيء لا ينوي أكله، وإذا كان يريد تذوق صنف لأول مرة، فليأخذ منه أقل كمية ممكنة.

عودي طفلك أن يستأذن إذا أراد طلب أي شيء، وألا ينسى كلمة «شكرًا» بعدها.

عودي طفلك على المضغ بفم مغلق، فصوت المضغ بفم مفتوح يدل على قلة الذوق وسوء الأدب.

من أصول الآداب العامة، التحدث بصوت منخفض ولكن مسموع، وكذلك الحال على مائدة الطعام.

اللعب بالطعام عادةً يأتي مع الشبع، ولتعودي طفلك ألا يلعب بطعامه، وإذا شبع عليه أن ينتظر حتى يفرغ الجميع من الطعام قبل أن يغادر المائدة.

69

الطفل: ماما ممكن تشتريلي اللعبة دي. الأم: حاضر: ان شاء اللـه .. الطفل: لا ياماما مش هتجيبي حاجة .. الأم: قولت ان شاء اللـه خلاص اسكت "وطبعا الأم مش بتشتري حاجة وبيربط الطفل في ذهنه ان كلمة أن شاء اللـه ما هي إلا مسكن ورد فعل طبيعي للرفض وعدم إحضار الشيء فيما بعد.

الصواب: كن صادقا مع أبنك لكي يتعلم منك الصدق والأفعال الحسنة وأيضا إذا وعدت يجب ان توفي ولا تربط كلمة ان شاء اللـه بأفعالك المنافية لها فالطفل بمثابة اسفنجة يستقطب كل ما هو حوله من افعال سلبية وايجابية أيضاً.

فربط الطفل بكلمات إيمانية محفز قوي لعلاقة قوية بينه وبين اللـه عز وجل ويأنس ويلجأ إلي اللـه الذي يكون عون له في مشاكله وفي تحقيق أمنياته.

فما بالك وأنتي تربطي في ذهنه أن يقول أن شاء اللـه وأنتي لا تحققي له ما يطلب ويتمني وأجلتي طلبه.

فنسمع الكثير من الأطفال يجيبون بعنف علي والدتهم ويقولون:

"لا متقوليش أن شاء اللـه .. أنتي بتكدبي مش هتجبيلي اللعبة كل مرة بتقولي أن شاء اللـه ومش بتجيبي حاجة".

فإياكي أن تنفري طفلك في الـ إيمانيات والعبادات بسبب ظروف خارجة عن إرادتك مهما كانت. فيجب أن تعتذري له إن الوقت غير مناسب لإحضار ما طلب أو ظروفك المادية في الوقت الحالي لا تسمح ولكن أوعديه بتلبية رغبته فيما بعد وأحرصي علي تلبيتها بالفعل.

70 "اصطدام الطفل بالحائط .. الأم: أنت أعمى لا ترى ما أمامك" هكذا يصلح الآباء أخطاء الأبناء بالتوبيخ والإهانة دون النظر إلي ما وراء السلوك أو الموقف التي تم أمامهم.

الصواب: قد يكون الخطأ الصادر عن الطفل سلوكًا عابرًا فنرسخه بتدخلهم. وقد نترك بصمات مؤلمة في نفسية الطفل وقد لا يتخلص منها طيلة حياته...ولكي نجعل من خطأ الطفل وسيلة للتعلم بل وللإبداع أيضًا؟

علينا نحن المربين أن ننتبه للخطوات التالية:

1- اسأل نفسك عندما يخطئ الطفل، هل علمته الصواب بداية حتى لا يخطئ؟
2- أعد الثقة للطفل بعد الخطأ؛ فالثقة دائمًا هي العلاج الذي يبني حاجزًا متينًا بينه وبين تكرار الخطأ.
3- علِّمه تحمل مسئوليته عن أخطائه ليكتسب مهارة التحكم في الذات.
4- أشعره بعواقب الخطأ حتى تولد لديه الرغبة في التغيير.
5- كن دائمًا بجانبه وشاركه إحساسه لتمارس توجيهك بشكل إيجابي.
6- افصل الخطأ عن شخصية الطفل، فلا أحد يحب أن يُعرف بأخطائه عند الآخرين.
7- كون عند الطفل المعايير السليمة التي من خلالها يتعرف على الخطأ.
8- لا تخيفه من الفشل بشكل مغالى فيه، وعلمه فن النهوض من جديد.
9- لا تجعله ينسحب أو يتخلى بسبب الفشل.
10- لقنه كيف يكتسب خبرات إيجابية من الفشل.
11- علمه الصلابة والإصرار على النجاح في مواجهة مشاعر الإحباط.
12- علمه الاعتماد على نفسه لتجاوز خطأه.

13- لا تيأس من طفلك مهما تكرر خطئه.

لا أطالب بتجاهل الخطأ وإنما أدعـوا إلى علاقـة ود وصـداقة تنشـأ بـين الصـغير والكبير يتعلم منها الطفل كيف يستفيد من الخطأ حتى لا يقع فيه مرة أخرى؟وكيـف يستشعر مسئولياته عن أفعاله؟

71

"الأم: أنت عملت حمام علي السرير .. يا معفن يا قذر" كلمة الأمهات بترددها كثيراً علي مسامع الأطفال .. ظن منها أن بذلك ترد السلوك وتعلمه أن يتحكم في نفسه ويطلب منها أن يذهب إلي الحمام".

الصواب: من الطبيعي أن يخطأ الطفل نتيجة ظروف مرض لا قدر اللـه أو من برودة الجو في الشتاء فهذا لا يعني أن نعلق له المشنقة ونأخذ في إهانة وتجريحه.

لأن بذلك يزداد السلوك السيء ويقوم بشكل لا شعوري في التبول ويتحول إلي عادة في النهار والليل.

ويعتبر كلامك إهانة له وتشهري به أمام الضيوف أو أمام أخواته وهذا يجعله يتصرف بعصبية أو انطوائية وخجل من صورته أمام الآخرين.

فعليكِ أن تشعريه أن ما حدث ذلك كان غصب عنه وأنكِ تقدرين ذلك وتشعريه بأنك معه طوال الوقت إلي أن يلتزم بدخوله الحمام ويتخلص من تلك العادة السيئة.

استخدمي أسلوب المكافأة والتحفيز لتعزيز ثقة الطفل في نفسه وحبه لاستمرار في التدريب وانه نجح فسوف يفرق ذلك معه تماما.

كرري عليه تريد الذهاب إلي الحمام كل فترة وفي إثناء الليل عليكِ أن تتعبي فترة قصيرة حتي ترتاحي بعد ذلك يجب أن تقظيه كل ساعتين ليدخل الحمام حتي يعتاد علي أن يقظ نفسه بنفسه عند شعوره بذلك.

وعليكِ الا تغضبي بسرعة وتصرخي في وجه طفلك أثناء فترة التدريب أو تعديل السلوك.

72

"الطفل سكب الماء على السجاد .. الأم أنت فوضوي لا تعرف النظام" أو "الأم: قوم لم لعبك ألي رميها في كل مكان دي .. الطفل لا مبالاة ولا يجيب علي الأم".

الصواب: إن الأولاد الذين يعانون مشاكل سلوكية يأتون من بيوت تسود فيها الفوضى والإهمال.

إذا أَمْعَنا النظر في حال الأمهات مع أطفالهن في قضية الترتيب والنظام والانضباط نجد أنَّهن على حالين:

من الأمهات من لا تبدي لطفلها أي ضيق من عدم ترتيبه لأشيائه في غرفته وخزانته، وتقوم هي بترتيب كلِّ شيء.. ويتكرر ذلك مهما تكررت فوضى طفلها وإهماله!

ومنهن من تثور ثائرتها؛ فتصرخ في طفلها بكلمات تزيد من سلوكه السيئ وتضعه في دائرة الكسالى.

وكلا الحالتين جانبهما الصواب.. فالأمُّ الأولى تنشئ طفلاً اتكالياً، والثانية تقهر طفلها دون أن تسلك به مسلك التعليم.

وما ينبغي أن يفعله طفلك هو إعادة ترتيب غرفته وخزانته، ومن أجل تعويده احترام تلك الأمور. حاولي تبسيط عملية الترتيب والنظام لطفلك بتقسيمها إلى مراحل، كأن تقولي له:

ضع المكعبات في السلة الخاصة بها، ثم اجمع الكتب وضعها على الرف.. ولا بأس بمشاركتِك إياه في المرّات الأولى على الأقل.

وساعديه في تعليق ثيابه التي ألقاها في زوايا الغرفة.. وقولي له:

"سأعلق لك ثيابك هذه المرّة وساعدني في ذلك". وفي المرّات اللاحقة تستطيعين أن تشجِّعي طفلك على الترتيب مستفيدة من التجربة السابقة:

"هيا يا بطل.. أنت تستطيع أن ترتب غرفتك كما فعلت المرّة الماضية بنجاح".

حاولي بعد ذلك أن يتحمل طفلك بمفرده مسؤولية إنجاز عمل ما، كترتيب أغراضه، اجعلي فكرة التعاون والمشاركة في إنجاز عمل ما، مع مجموعة يكون طفلك واحداً منها، وهنا يعرف أهمية التعاون وقيمته في إنجاز الأعمال وترتيب الأشياء.

أظهري مشاعر الفرح والسرور بعد إنجازه العمل، وذلك بحزم ولطف معاً، ودربيه على حسن استخدام المرافق والأدوات ورعاية الأثاث والاهتمام بنظافته، والمساهمة في تزيين المائدة والتزام النظام في جميع شئون.

73 "الطفل: أخذ القلم من زميله .. الأم: يا حرامي بتأخد حاجة مش بتاعتك تبقي حرام" وضرب مبرح وإهانة كبيرة.

الصواب: إذا قام طفلكم بأخذ غرض ليس له وأخفاه، فهذا ما ينبغي فعله:

1- اجعلوه يدفع ثمن ما يسرق

لمساعدة طفلكم على فهم تكلفة السرقة، أجبروه على تصحيح فعله السيء من خلال القيام بمهمات في المنزل، أو من خلال التخلي عن إحدى ألعابه المفضلة.

قولوا له مثلاً: «أنا آسف لأنك أخذت شيئاً لا يخصك. لذا عليك أن تتخلى عن إحدى ألعابك».

يمكن للعبة التي يتخلى عنها، أن تستعمل مجدداً، بعد أشهر، في مكافأة طفلكم على سلوكه الحسن.

2- أجبروا طفلكم على إعادة الأشياء المسروقة

قولوا لطفلكم إن ليس بإمكانه أن يحتفظ بالأشياء التي لا تخصه، أو التي استعارها من دون إذن.

أجبروه على إعادتها بنفسه (ورافقوه إذا ما اقتضت الحاجة.

ممنوع الضرب أو الشتيمه أو التهديد أو التوبيخ أو المواجهه لان هذا يجعله يكذب هروبا من العقاب.

يمكن أنه لا لا يعرف معنى الملكيه بعد قام بهذا التصرف لذا عليكى تدريبها على مفهوم الملكيه وأيضا الاستئذان.

74

خطأ الكثير من الأمهات هو عدم وجود نظام غذائي للطفل بل يأكل الكثير من الحلويات والوجبات التي تحتوي علي المواد الحافظة التي بدور تجعله مفرط الحركة ونشاظه زائد بشكل كبير".

الصواب: ينصح الكثيرون من الخبراء كل أم طفلها كثير الحركة والنشاط أن تفحص وتتابع نظام الطفل الغذائي لتتمكن من تحديد الأسباب التي تجعل بعض الأطعمة تُشعِر بالنشاط الزائد أو العصبية، ولتتمكن أيضاً من تجنب بعض الأطعمة وإدخال بعضها الآخر الى نظامه الغذائي.

- الإضافات والألوان والسكريات غير الطبيعية التى تتم إضافتها إلى الأطعمة المختلفة تضاعف نشاط الجهاز العصبى.

أما الأطعمة التى تحتوى على كالسيوم وماغنيسيوم كالخضروات والمكسرات فيمكنها أن تعمل على تهدئة الطفل.

- حاولي حذف بعض الأطعمة من نظامه الغذائى كالمشروبات الغازية والصودا وحبوب الإفطار التى تحتوى على نسبة عالية من السكريات. ويمكنك أن تعطي طفلك شوكولا داكناً لأنّه يكون قليل السكريات ويحتوى على مضادات الأكسدة مع الوضع فى الاعتبار أنه يحتوي أيضاً على الكافيين.
- احرصي على إطعام طفلك خضاراً طازجة كالكرفس والفلفل والبروكلى والقرنبيط والجزر.
- تستطيعين أيضا أن تقدمى له فاكهةً مجففة كالمشمش والأناناس والزبيب مع الحرص الدائم على أن تحتوي ثلاجتك على وجبات خفيفة لطفلك مكونة من قطع التفاح والموز والشمام والبرتقال.

ويمكنك أيضا أن تتبني خيار وجبة صحية من الموز مع الزبادي أو اللبن والثلج.

- إذا كنت تريدين لطفلك أن يكون أكثر هدوءًا، يمكنك أن تمنحيه زبادي قليل الدسم مع الفاكهة، كما تعتبر الأنواع المختلفة من الجبن مفيدة له.

75

تحلم كل أم بطفل هادي، مؤدب، منظم، بيسمع الكلام، لطيف، حبوب، مرح، بينام في معاده، بيأكل كويس، بيشرب اللبن، بيغسل سنانه، بيلم لعبه علطول، أوضته علطول مترتبه، بيحب أخواته وبيعاملهم كويس، صبور مش زنان، قنوع، بيستأذن قبل ما يعمل أي حاجة، نظيف، بيحافظ على نفسه، بيحترم الكبير والصغير، بيحب يقرا، بيحب يساعد ماما...

الصواب: يمكن فاكرين الطفل ده لو موجود يبقى مثالي ....

الحقيقة لو موجود سوف يكون طفل غير طبيعي.

لإن الطبيعي ان الطفل طفل مازال يتعلم.

من الممكن أن يوجد طفل به بعض من هذه السلوكيات ولكن ليست جميعها بالطبع.

وطول ما كل أم تريد أن يصبح أولادها كما تحلم سوف لا تري مميزاتهم وتري فقط ما ينقصهم وما تبحث عنه فيهم.

وهذا الشعور يجعلها تشعر دائماً أنها أم فاشلة ومحبطة وتربيتها خاطئة وأولادها أبشع أطفال في الدنيا كلها.

هونوا علي أنفسكم قليلاً وأنظروا نصف الكوب الممتليؤ فقد رزقك الله بطفل عليكِ أن تكتشفي مهاراته وقدراته التي يتميز بها حتي تفتخري به وتجعليها مدعم له ومحفز.

وتري حسن تربيتك له في أخلاقه وسلوكياته التي زرعتيها فيه منذ صغره وليس العكس أن تبحثي علي السلبيات والنواقص فقط.

76

خطأ كبير .. أحيانا نفعل أشياء بهدف معين ثـم نجـد أنفسـنا ننحـرف عـن ذلك الهدف.

مثال: نفسي ابني يحب القراءة. ..أروح واخداه المكتبة يشتري الكتاب اللي يحبـه (ممتاز) و أول مـا يجـي يقـرا الكتـاب أعلـق عـلى طريقـة مسـكته للكتـاب، الجلسـة المناسبة للقراءة،والإضاءة المناسبة للقراءة. طبعا ده غير الوقت المناسب للقراءة. طيب إيه أخبار القراءة نفسها؟؟

الصواب: إذا قامت كل أم في التركيز في التفاصيل إبنها فسوف تكرهـه في القـراءة وتنفره منها ويلعن لها رفضه التام وامتناعه عن القراءة.

كل هذه نقاط مهمة جدا، ويلزم أن لازم أولادنا عليها لكـن لـيس وقـت مـا هـو بيقرا الكتاب ومستمتع فأدخل أنا كأم وأقطع استمتاعه وإحساسه بنفسه وسـط بحـر القراءة الذي انشغل فيه ولأول مرة.

وذلك سواء كان نائم على بطنه، على السرير،تحت الترابيزة .. اتركيه طالما تحقـق الهدف المراد شراء الكتب من أجله أما عن الشروط والمواصفات أجعل لها وقـت يـاتي بالتدريج وهو يراك ملتزم في مكان معين للقراءة وليكن المكتبـة أو المكتـب المخصـص لذلك في البيت.

وأيضا الجلوس المناسب لراحة العين والظهـر للقـراءة التـي تكـون بهـا مسـتمتع بالفعل ولا تشعر بألم فيما بعد بسبب الضوء الخافت أو جلوس يتعب الظهر والرقبة.

وطبعا القراءة مثال بسيط ممكن أن يعمم هذا المثـال عـلي كـل الأهـداف التـي تريدون تحقيقها مع أطفالكم.

77 خطأ آخر .. ضرب الأطفال علي الوجه بالقلم لتعنيف والتربية ظناً منا أن كلما كانت اللطمة قوية كلما تربي وتأدب الطفل".

الصواب: إياكم وضرب أبنائكم على الوجه... فقد أثبت العلماء أن الضرب على الوجه له مخاطر كبيرة، وربما نعجب إذا علمنا أن نبينا قد نهى بشدة عن ذلك ...

في دراسة جديدة يؤكد الباحثون الأميركيون أن الضرب المتكرر على الرأس والوجه يمكن أن يسبب أمراضاً عصبية مثل مرض الزهايمر الذي يفقد المخ وظائفه.

وأظهرت عمليات التشريح لجثث 12 لاعب رياضي توفوا بأمراض في المخ أو أمراض عصبية، نمطاً واضحا للضرر الواقع على الجهاز العصبي..

غير ان إحساس الطفل يكون مضاعف بالاهانة والخذلان ويشعره ذلك بضعف كبير في الثقة بالنفس غير أنني أربي بداخل طفلي خوف رهيب بمجرد ما أقرب إليه أو أشرت بيدي أمام وجهه.

فلماذا تضع طفلك في هذا الموقف وتجعله يشعر بأنه مهان طوال الوقت فنري أطفال تخشي أن تتكلم أو تتحرك من أماكنها خوفاً من رد فعل والديهم بالضرب أمام الآخرين فيكسرون هيبتهم في عيون زملائهم أو الأقارب.

78

"الأم .. دا صغير ولا بيفهم حاجة كل ما أكلمه ولا فاهم الصح من الغلط .. يبقي هتعب نفسي وأقوله ليه" للأسف كلمة بترددها الأمهات بشكل كبير جداً بالإجماع أن الأطفال لا تفهم ما يقال لهم من أوامر أو من كلمات بسيطة.

الصواب: يكون الطفل قادراً التمييز الصواب الأطفال ترغب دائماً باللعب فى أشياء خطره بالمنزل، مثل: "أكباس الكهرباء، وفتح الأدراج"، فكيف نجعل الطفل يستوعب أن هذا الأمر ممنوع؟

لصحة وسلامة الطفل وسلوك الأطفال - إن عمر العام ونصف يعتبر مبكرًا جداً بالنسبة للطفل لكى يستوعب معنى كلمة الخطر، فحب الاكتشاف والتقليد لديه أكبر كثيراً من إدراكه لمفاهيم مثل: "الخطر، والثواب والعقاب"، وإنما همه الأكبر هو معرفة ما يحتويه الدرج، أو ماذا يوجد فى هذا الثقب الصغير بالحائط.

لذا نجد أنه مهما قامت الأم بنهى الطفل عن الإتيان بأى من هذه الأفعال فسيعود لفعلها مرة أخرى لأن توقفه عن هذا الفعل يكون لحظياَ، فهو لم يدرك أو يقتنع لماذا يتم نهيه عن هذا الفعل.

هناك مؤشر يدل على أن الطفل مستعد لتنفيذ أمر النهى، وهذا المؤشر هو عندما نقوم بإعطاء الطفل ثلاثة أوامر أو أكثر فى نفس الوقت، ويقوم هو بتنفيذها جميعا فى وقت واحد، فمثلاً أن نطلب منه أن يذهب إلى الغرفة المجاورة، فهذا أمر أول، ويحضر منها التليفون هذا أمر ثان، ويحضر دميته هذا أمر ثالث، ثم يغلق باب الغرفة، فإذا نفذ الطفل هذه الأوامر معاً ودفعة واحدة.

يكون ذلك مؤشراً على أن الطفل قد وصل إلى المرحلة التى يستطيع فيها التمييز بين الصواب والخطأ، وهنا نبدأ بإعطائه أوامر النهى، مع شرح الأسباب بصورة مبسطة يستطيع هو إدراكها، وعادة لا يصل الطفل لهذه المرحلة قبل إتمامه العامين والنصف.

وأن كل ما يستطيع الوالدان القيام به قبل هذه المرحلة هو

توفير بيئة آمنة للطفل، مثل: "تغطية جميع أكباس الكهرباء التى من الممكن أن تكون فى متناول يديه، وإعادة ترتيب محتويات أدراج المنزل عن طريق وضع الأشياء القابلة للكسر أو التى تمثل خطراً على الطفل فى الأدراج العلوية"

ويفضل ترك مساحة من الحرية للطفل لإشباع غريزة الاكتشاف لديه، مثل: "وضع بعض الألعاب والكتب القديمة أو الملابس فى الأدراج التى يستطيع الطفل الوصول إليها"، وبهذه الطريقة يتمكن الطفل من إشباع غريزته من دون أن يشعر أن كل أفعاله من الممنوعات، وهو ما يؤدى لاحقاً لنتيجة عكسية، ويتسبب فى اكتسابه عادات، مثل "العناد، وعدم الطاعة".

79

"الأم .. كان ياماكان .. الطفل: امتي يعني؟

الأم: معرفش .. ولد صغير بيلعب .. الطفل اسمه ايه؟

الأم: اسكت بقي بيلعب مع أخواته .. الطفل عندو كام اخ؟؟

الأم: اسمع وأنت ساكت ياما مش هكمل الحكاية "

الصواب: الهدف من القصة هو ترك خيال الطفل يتسع وينمو ويسأل ويستفيد من القصة وليس تلجيم فمه وأفكاره وعدم الرد علي تساؤلاته من الامور التي يجب عليك مراعاتها اثناء قراءة القصص لطفلك ما يلي:

1- ان تحاكي الواقع وتبتعدي عن المستحيل والصعب، مثلاً: "طار البطل في السماء، امسك السحاب بيده.

2- يجب ان تكون قصيرة لا تتجاوز 15- 20 سطر، حتى لا يُرهق الطفل ذهنياً، وتشت الأفكار في عقله ويشعر بالملل سريعاً.

3- ابتعاد عن الأسماء الأجنبية والغريبة.

4- اختاري الكلمات السهلة والبسيطة قدر الإمكان. يجب اختيار أسهل الكلمات، مثلا: كلمة "المال" أسهل واعم من كلمة "النقود".

5- الابتعاد عن الكلمات البذيئة والسيئة، وألفاظ السب والشتم.

6- نهايتها سعيدة قدر الإمكان.

اثناء قراءة القصة:

1- اقرئي القصة بشكل مشوق ومسلي، مستخدمة اصواتاً مختلفة، واحرصي على ان يرى الطفل انك مستمتعة بما تفعلين، ومتفاعلة مع احداث القصة، وبعد كل حركة عودي الى توقعات الطفل عما سيحدث فيما بعد.

2- عندما تصلين الى عبارة "قال" و"قالت"، اشيري الى الشخصية المعنية، لتساعدي الطفل على معرفة من المتكلم، وكذلك في عملية ربط الأحداث وربط الطفل بالقصة.

بعد القراءة:

1- راجعي بسرعة أحداث القصة، ثم اسألي الطفل أسئلة حولها، لتتحقـي مـن مـدى فهمه للقصة.

2- بعد قراءة القصة أول مرة عودي الى توقعات الطفل حول موضوعها، لتري مـدى صحتها واستمتاعه بذلك.

3- اطلبي من الطفل ان يعبر عن فهمه للقصة من خـلال رسـوم يرسـمها، أو تمثيلـة يؤديها، أو من خلال مشروع فني يقوم به.

4- أعطيه وقتاً كافياً للحديث عن مشروعاتـه أو رسـومه، اسـاليه إذا حـدث معـه في حياته شيء مشابه لما حدث في القصة.

80

"الأم: هتذاكر يعني هتذاكر الامتحانات قربت .. مسمعش تقول عايز أخرج ولا ألعب ولا أتفرج علي التلفزيون".

الصواب: من الخطأ أن نمنع كل وسائل الترفيه عن الطفل بحجة أن يركز فعليكي أن تقسمي الوقت جيداً بين المذاكرة وبين الترفيه حتي يعيدي نشاط الطفل ونشيط الذاكرة والتدعيم النفسي له.

كونا هادئين عن مساعدته ولا تتعودا الصوت العالي والغضب وتعلما الصبر وتذكرا أنه لا يزال صغيرًا.

ارسما هدفًا له واشرحاه لصغيركما بقدر عمره، فقولا له مثلًا: "نريدك ناجحًا مثل كذا وكذا" لا ترسما شكلًا واحدًا أو مهنة واحدة أمام عينيه.

اعلما أنه قد يكون ناجحًا في مجال وغير ناجح في آخر ... راجعا موضوع أنواع الذكاءات وتوظيفها في المذاكرة بجزءيه.

قدما له وقتًا للراحة يأكل أو يلعب أو يتحدث فيه .. في صغره الشديد لا تتجاوزي نصف ساعة أو 45 دقيقة حتى تمنحيه عشر دقائق من الراحة، وكلما تقدم في العمر تستطيعان أن تجعلا فترة الراحة كل ساعتين.

لا تقارنا بينه وبين أخوته الأكبر أو الأصغر أو زملائه تعلما أن القرب من الخالق مهم وعلما أبناءكما ذلك كونا له قدوة فيمكن أن تقرآ أو تعملا أثناء مذاكرته فيتعود أنه وقت الجد.

ثقا فيه قليلًا وعلماه الاعتماد على النفس تدريجيًا، ففي منتصف المرحلة الابتدائية يمكن أن تتركيه يحفظ نشيدًا أو يحاول حل مسألة ريثما تقرأين شيئًا، وفي نهاية المرحلة الابتدائية اجعلاه يذاكر وحده وتابعاه وهكذا.

علماه في المرحلة الإعدادية والثانوية كيف يبحث ويكتب ويصل للحل ولا يتعود الحفظ طريقة للاستذكار.

81

ترتبط عملية الكتابة باكتمال النضج العصبي لأنامل الطفل وعضلاتها الدقيقة من أجل التحكم في مسكه القلم، وهذا النضج العصبي يختلف من طفل إلى آخر.

ولذلك على الأم أن تلاحظ طفلها حين يقبض على الأشياء وحين يستخدمها لأن الكتابة تتطلب قدرة على رسم الأشكال وتتطلب تدريباً حركياً لتعميق مفهوم الشكل وتحكم في الأعصاب وتناسق بصري يدوى ودقة في حركة اليد مع الذراع والأصابع.

ولتهيئة الطفل للكتابة يجب أن تدرب الأم يد الطفل وأصابعه على ما يأتي:

1- ثنى الطفل لأصابعه بالتوالي ولف مفاصل المعصم.

2- جمع الأشياء الصغيرة بين الأصابع ونظم حبات العقد أو السبحة في خيط بطريقة الترتيب التنازلي ابتداء من الحبة الكبيرة وانتهاء بالحبة الصغيرة.

3- ربط الحبل في شكل عقد وفك هذه العقد.

4- تقطيع ورق الكارتون وثنى الورق والتنقيط أو التخطيط على الورق.

5- استخدام الصلصال أو الشمع أو الرمل المبلل أو الجرائد في تشكيل النماذج والمجسمات والحروف والأرقام.

6- الضغط بالأصابع على المنضدة بطريقه العزف على البيانو.

7- ثنى الأصابع حتى تأخذ وضع مخالب القط وهو ينقض على الفريسة.

8- التدريب على فتح الكتاب وتقليب الصفحات من زاوية الورقة اليسرى من أسفل.

9- تشكيل الحروف والأرقام والكلمات من الحبوب باستخدام الصمغ

10- تشكيل الحروف والأرقام والكلمات باستخدام الأسلاك اللينة

82 "فكرة راسخة في ذهن الآباء أن تدريب الطفل علي إمساك القلم من سن صغير يؤذيه ويضر بعظام اليد".

الصواب: إن التدريب علي الإمساك بالقلم من سن صغير يساعد الطفل بشكل الإمساك بالقلم بشكل صحيح منذ الصغر ويتم ذلك من خلال بعض الخطوات ولطريقة مسك القلم دور في صفاء الخط وجودته:

1- مسك القلم برفق وعدم الضغط عليه بشدة
2- اختيار نوعية القلم الجيدة
3- الاتجاه الصحيح للدفتر مع اليد
4- استخدام الأدوات كالكرة المطاطية.
5- الحفر على البطاطا المسلوقة.
6- تفريغ شرحات البطاطا لإشكال الحروف والأرقام والكلمات ولزيادة المتعة يكمن غسلها ثم قليها مع إمكانية أكلها.
7- عمل المتاهات والسير فيها " وصول القرد إلى الموز.

ودائماً حفزوه معنوياً بالكلمات الجميلة والمدح والثناء علي ما قام به من أشياء حتي لو كانت بسيطة حتي يعطيه حافز علي تكرار التلوين أو الإمساك بالقلم مرة أخري.

ويفضل أن يراكِ الطفل وأنت تشارك معه في التلوين أو الكتابة حتي لو بأشياء بسيطة لأن الأطفال تحب التقليد ويريد أن يصبح لديه أشياء يهتم بها.

83

"الأم: بخاف أقول كلام حلو لأني لا يدلع ويسوء فيها .. ديما بعنفه ومش بحب حتي لو عمل حاجة كويسة أظهر له فرحتي بيه" أعتقاد خاطئ من الأمهات والآباء أن التشجيع وتحفيز الطفل يجعله يفسد أخلاقياً وسلوكياً وأن الشد والعنف هو الأسلوب الأساسي في التربية.

الصواب: التشجيع للطفل مثل الماء للنبات يذبل ويموت إذا منعنا عنه الماء كذلك فان ذكاء الطفل وقدراته العقلية تذبل وتموت إذا منعنا عنها التشجيع بينما الذكاء والقدرات العقلية تنمو إذا حرصنا على تشجيعه.

إن علم التربية الحديث يسمى عقاب الطفل البدني بالضرب أو القرص أو اللكم أو عقابه النفسي بالألفاظ القاسية مثل الشتائم يسميه علم التربية الحديث إيذاء للطفل وتحطيماً لقدراته كل هذا يصيب الطفل بالإحباط وفقد الثقة بالنفس ويجعله غير راغب في التعاون ولا في تحمل المسؤولية بل يجعله عدوانياً قلقاً سريع الانفعال.

فالطفل إذا استخدمنا معه أساليب الإيذاء البدني والنفسي سيشعر بأن كل ما يقوم به لا يرضي عنه الكبار المحيطون به.

ولما كان الطفل يهتم جداً بالفوز برضاء الكبار فانه سيمتنع عن كثير من الأشياء اللازمة لنموه العقلي والنفسي والبدني نتيجة أسلوب الكف أو المنع الذي يلجأ اليه الكبار في تعاملهم مع الأطفال.

ان التنشئة الاجتماعية للأطفال تتوقف إلى حد كبير على أساليب الدعم والتشجيع أو الكف والمنع التي يمارسها الكبار مع الصغار فسلوك الطفل الذي يجد تشجيعاً وترحيباً وتدعيماً من الكبار سيكرره الطفل ويعتاد عليه أما سلوك الطفل الذي تقابله بالاستنكار أو الإهمال أو العقاب فسيكف عنه.

84

"الأم: بنتي بتنسي بشكل كبير جداً .. كل ألي بتأخده في الحضانة بمجرد ما تروح بتنساه أو لو ذكرنا شوية وسألتها فيه بعدها ألاقيها مش فاكره أي حاجة".

الصواب: على الرغم من النّشاطات العديدة التي يقوم بها الأطفال في المدرسة إلا أننا لا نستطيع أن ننكر أهمية دور الوالدين في تثبيت المعلومات الجديدة في المنزل.

فليس من الضروري أن تكون مهمة التعليم في المنزل مضجرة ومملة بل بإمكانك جعلها فترة لعب ومعرفة في الوقت نفسه حيث تقضين لحظات ممتعة ومفيدة مع طفلك:

1- بإمكانك تحضير بطاقات التعريف، حيث تقومين بوضع صور للكلمات التي تعلّمها طفلك حديثاً واكتبي الحرف الأول من هذه الكلمة. واحرصي على ذكر اسم الحرف وتقليد صوته.

2- إن ذاكرة الطفل في هذا العمر قد تكون قصيرة لذا عليك دائماً تذكير طفلك بالكلمات الجديدة التي تعلّمها وذلك عبر عرض الصّور بشكل دائم وربطها مع ما يأكل أو بما يلعب

3- العبي مع طفلك لعبة التخمين، حيث بإمكانك سؤاله عن أسماء كل شيء يحيط به

4- كما للعبة التوصيل الدّور الأهم في ربط الصّور والكلمات مع بعضها البعض وهي مهمة لتنشيط ذاكرة طفلك

5- غنّي دوماً مع طفلك الأغاني التي تعلّمه الأحرف والأرقام أو أحضري من الأنترنت مقاطع أغاني صغيرة من اليوتيوب بها نغمات ورسوم متحركة تجذب أنتباه الطفل وتجعله يتذكر الحروف والأرقام بشكل كبير.

85

"الكثير من الآباء والأمهات .. يشكون في مرحلة المراهقة من أصدقاء أبنائهم .. فهم يرون أن البعض منهم هؤلاء الأصدقاء لا يصلحون .. ولكن طريقة المنع أثبتت فشلها في حل تلك المشكلة ..

الصواب: بداية عليك أن تزرع (العقل الذاتي) في أبنك .. فيرصد وينتقد ويحلل ..ثم أبدأ بنقد تصرفات زميله أمامه بشكل غير مباشر .. وفي نفس الوقت لا تمنعه عنه ..حاول أن توفر بديل لهذا الصديق ..

صديق ترضى عنه ويكون متوافق مع أبنك من حيث العمر والميول والاهتمامات ..بذلك نكون قد اخترنا لأولادنا أصدقاء بعقولهم هم !!

ولا تقع في خطأ أبعد عن صديقك فلان لأنه سيء .. لأن ببساطة لن يستجيب ابنك لك ولا يعطيع أوامرك. فيمكن أن يكون صديقه فلان أقرب من لديه ويحب أن يتكلم معه ويصعب عليه التخلي عليه حتي يسمع كلامك فمن الممكن أن يستجيب أمامك بالموافقة ويقطع علاقته به فقط أمامك وتجديه خارج البيت طوال الوقت معه.

هنا يجب أن نتعامل بمنتهي الذكاء فالمراهق يرفض أن يفرض عليه شيء أو يأمره بأمر لم يأتي علي هواه.

فعليكِ أن تقربي منه ومن أصدقائه وتوضحي له أنكِ السلبيات والإيجابيات من خلال الحوار الغير مباشر وليس بشرط أن تكرهيه في فلان بل أذكري السلوك بشكل عام وعليه هو أن يستخدم أخلاقه وتربيته في الاختيار والانتقاء من يفضل أن يعرفه ومن لا.

86

"كلنا نعتقد أننا نبذل قصارى جهدنا للحفاظ على سلامة أطفالنا، لكن ألم تسألى نفسك أبداً أنه ربما ولو لمرة واحدة قد عرضت حياة طفلك للخطر دون قصد؟" لا تقتصر المخاطر التى تهدد سلامة الطفل على خارج البيت فقط، فكثير من الحوادث تقع للطفل فى بيته.

الصواب: الأطفال الصغار لا يستطعون التمييز بين ما هو آمن وما هو خطر إليكي بعض النصائح لتتبعيها مع طفلك :

- لا تتركى مولودك أو طفلك الصغير بمفرده فى غرفة إلا إذا كان نائماً فى فراشه الآمن.
- استخدمى أغطية بلاستيكية لسد أكباس الكهرباء.
- ثبتى المكتبة وقطع الأثاث الغير الثابتة بمسامير فى الحائط.
- ضعى مقابض آمنة على الدواليب والأبواب والنوافذ.
- احفظى النباتات بعيداً عن متناول يد الأطفال.
- لا تضعى الأثاث بالقرب من النوافذ.
- احفظى بعيداً عن متناول طفلك كل الأشياء الصغيرة التى قد تتسبب فى اختناقه مثل العملات، الأزرار، المكسرات، ...الخ.
- احتفظى بالأشياء القابلة للكسر وكذلك الأشياء الحادة بعيداً عن متناول الطفل.
- سدى جيداً وبشكل آمن أى فتحات فى سور البلكونة وأبقى باب البلكونة مغلقاً طوال الوقت.
- إذا كان لديك حيواناً أليفاً، لا تتركى طفلك يلعب معه دون إشراف.

فى المطبخ:

- احتفظى بالأشياء القابلة للكسر فى الأرفف العلوية وضعى الأشياء البلاستيكية فى الأرفف السفلية.
- ضعى الكبريت، السكاكين والأدوات الخطرة الأخرى بعيداً عن متناول يد الأطفال.

- احفظى المنظفات السائلة والمطهرات فى دولاب مغلق.
- اجعلى مقابض الأوانى ناحية الداخل سواء الموجودة على البوتاجاز أو حتى على ترابيزة المطبخ أو السفرة.
- إذا كانت لديك غسالة أطباق، أبقى بابها مغلقاً باستمرار.
- حاولى تعليم طفلك ألا يدخل المطبخ فى أوقات الطهى.
- احفظى القمامة فى سلة بغطاء.

فى الحمام:

- أبقى غطاء التواليت مغلقاً طوال الوقت.
- لا تتركى طفلك دون إشراف لأى سبب أثناء الاستحمام، حتى ولو للحظة واحدة.
- احفظى الأدوية والمطهرات والمنظفات السائلة فى مكان مغلق.
- افرشى فى البانيو وأرض الحمام السجاجيد التى تحمى من الانزلاق.
- أبقى باب دورة المياه مغلقاً من الخارج عند عدم الاستخدام.
- لا تستخدمى الدفايات الكهربائية فى الحمام.

فى السيارة:

- يجب أن يجلس الأطفال فى الكرسى المخصص لهم المثبت فى المقعد الخلفى.
- الأطفال الأكبر سناً تحت سن الثانية عشر يجب أن يجلسوا فى المقعد الخلفى ويضعوا حزام الأمان.
- لا تقودى السيارة أبداً والطفل جالس على رجلك.
- لا تتركى الطفل وحيداً أبداً فى السيارة حتى ولو لدقيقة.
- لا تدعى الطفل يخرج يده أو رأسه خارج نافذة السيارة.

فى الأماكن العامة:

- لا تتركى طفلك دون إشراف فى السوق التجارى أو فى

النادى أو فى أى مكان عام آخر عندما تقومين بعمل شىء آخر.

- لا تتركى طفلك دون إشراف بجوار حمام السباحة.
- رافقى طفلك دائماً فى الحمامات العامة.
- أمسكى يد طفلك أثناء السير فى الشارع، وتأكدى أنه يسـير عـلى الرصـيف بعيـداً عن السيارات.

87

"تخاف الكثير من الأمهات علي طفلها الوحيد .. وتشعر أنها طوال الوقت خائفة عليه بشكل مبالغ فيه .. وهذا خطأ كبير"

الصواب:

أولا... الجوانب المادية:

لا لتلبية المطالب المادية بدون حد، فالتدليل المادي وإغراق الطفل بالهدايا وتلبية جميع طلباته المادي سيؤدي إلى إفساد الطفل وسيجعله غير قادر على مواجهة مصاعب الحياة، وبدلا من ذلك حاولي تنظيم الهدايا ومطالبه المادية علي شكل مكافآت علي سلوكه الجيد

ثانيا... إبقاء الطفل مشغول:

يجب بناء العديد من الصداقات، وبالتالي يمكن للطفل أن يتغلب على مشكلة عدم وجود إخوة، فبجانب الذهاب إلي المدرسة، يجب على الأم ان تشجع طفلها على ممارسة الرياضة وخصوصا الرياضات الجماعية حتي يمكنه التعامل مع الناس، ويمكن أيضا أن تصحبه إلي النادي أو المكتبة، وتشجعه على تنمية المهارات والمواهب المختلفة.

ثالثا: دائرة الأقارب والمعارف:

على الأسرة توطيد العلاقة بالكثير من الأقارب والأصدقاء، ومشاركتهم في الرحلات والاحتفالات

رابعا..... لا للاهتمام الزائد:

يعد هذا خطأ كبير في تربية الطفل، حيث يجب إعطاء الطفل مساحة من الحرية والاستقلال حتي يستطيع مواجهة الحياة بظروفها المختلفة.

88

"يحتار الكثير من الأمهات في فترة الأجازة فيما يشغلون وقت أطفالهم لدرجة أن يتركونهم أمام التلفاز طوال اليوم إلي معاد النوم ليلاً وبهذا يكون وقت الطفل ضاع هباء"

الصواب: إذا كان أولادك يعانون من الملل في الإجازة، فإليك بعض الأفكار والاقتراحات لتسلية أوقاتهم:

1- اجعليهم يصنعون بأنفسهم لعبة فقاعات الصابون عن طريق خلط المقادير التالية ببعضها: ¼ كوب صابون سائل، 1 ¼ كوب ماء، ¼ كوب جليسرين.. ثم دعيهم يستمتعون بوقت مرح وهم يطيرون فقاعات الصابون.

2- اجعليهم علماء صغار! هناك كتب ومواقع إلكترونية تقدم خطوات ميسرة لتجارب علمية بسيطة يمكن إجراؤها بالمنزل.

3- أما لمحبي الرسم.. فهناك كتب تعلم الأطفال الرسم، حيث تعرض كيفية رسم الشيء خطوة بخطوة، شجعيه على الرسم وعلقيها بالمنزل أو لوحة جماعية يشترك في رسمها أفراد الأسرة أو الأصدقاء: ضعي فرخاً كبيراً من الكارتون على الأرض وليلتف الجميع حولها ويشتركون في الرسم.

4- شجعيه على استخدام كاميرا الموبايل في التقاط الصور لمشاهد الحياة اليومية بالمنزل، الأثاث، الطعام، أو التقاط صور للشارع والناس من الشرفة.. إلخ، يمكنه أن يكتب تعليقات على الصور.

5- قراء اليوم هم قادة الغد.. اشتركي لأبنائك في مكتبة عامة وليستعيروا كتباً في مجالات اهتماماتهم.

6- اجمعي أصدقاء أبنائك واعقدي مسابقة بين الجميع، وجهزي لهم جوائز رمزية، ويمكن أن يشتركوا هم في شراء الجائزة للفائزين بجزء من مصروفهم.

7- استخدمي الخامات الموجودة بالمنزل والتي يتم التخلص منها عادة مثل البكر المناديل، علب الكبريت والجبنة النستو.. إلخ،

في تنفيذ الأعمال اليدوية والأشغال الفنية، الإنترنت تزخر بأفكار رائعة لا حصر لها.

8- ممارسة الرياضة مهمة للجسم والنفس والعقل، يمكن أن يكون ذلك على نغمات الموسيقى، وربما يشاهدون فيديو لمدرب رياضي على «Youtube» ليحاكوه في أداء التمارين.

9- ربما يحب أبنائك قضاء وقت في منازل أقاربهم وأصدقائهم «طبعاً بعد أن تطمئني لمن يدخل طفلك منزلهم».

10- إذا كان يحب المطبخ فقد يعد وجبة خفيفة أو عصيراً ويتفنن في تقديمها بشكل جذاب «ملحوظة: الفكرة للأولاد والبنات».

11- لعبة النيشان.. احضري زجاجات المياه الفارغة ورصيها بجوار بعضها، وشجعيهم على قذف الكرة عليها، والفائز من ينجح في إيقاع أكبر عدد من الزجاجات.

12- التمثيل ينمي خيال الطفل ويساعده على التعبير عن انفعالاته بشكل آمن.. هل تذكرين عندما كنا في طفولتنا نرتدي الملابس ونصنع الخيم بملاءات السرير، يمكن أن يصوروا الاسكتش فيديو بكاميرا الموبايل ويعرضوه للأسرة والأصدقاء، ليتلقوا الآراء عليه.

الإجازة كنز.. فانتهزي الفرصة في تنمية مواهب أبنائك وتشجيعهم على تجربة أمور جديدة ليكتشفوا أنفسهم، فماذا لديكِ من أفكار؟

89

"تردد كثير من الأمهات في لحظة غضبي لا أعرف أتمالك أعصابي وأهين أبنائي وأشعر أنني هنت كرامتهم ويشعرون بالخجل أمام أنفسهم أو أمام الآخرين".

الصواب: يجب أن تمنعي نفسك عن توجيه التوبيخ واللوم لابنك علانية، ولو وجدتي أن ابنك أو ابنتك قد وقع منهم سلوكًا خاطئًا أو ارتكبا تصرفا أحمقًا فمن الضروري ألا تسارعي بتوجيه اللوم والنقد والتوبيخ لو كان هناك آخرون متواجدون في نفس المكان، بل انتظري حتى يمكنك الانفراد بابنك ثم واجهيه بالمشكلة وتصرفي بأسلوب يحكمه الهدوء والتعقل.

سيطري على ردود أفعالك، لأنك لو فقدتي صبرك وواصلتي الصراخ فإن هذا سيقودك إلى إهانة ابنك وجرح مشاعره ربما بصورة تفوق الخطأ الذي وقع فيه، وبالتالي فإن التحكم في ردود أفعالك ودرجتها من الأهمية بمكان لضمان عدم إيذاء مشاعر ابنك.

اضربي المثال الجيد وكوني القدوة الحسنة، فلا يعقل أن تقعي في أمور خاطئة وفي نفس الوقت تطالبن أبنائك بعدم ارتكابها، لأن هذا يقود بطبيعة الحال إلى صدام وشيك بينك وبينهم وسيكون هناك عدم احترام متبادل، ولذا تحلي بالنضج الكافي في سلوكياتك.

الحوار يقوم على فكرة الاحترام والتقدير والمصارحة وبالتالي فإن كثيرًا من المواقف التي كان يمكن أن تنتهي بإيذاء لكرامة الأبناء يمكن ببساطة أن تحل من خلال الحوار الهادئ.

ابذلي قصارى جهدك لمراعاة ما يحب أبناؤك في حالة أن هناك بعض الأصدقاء يزورونهم في البيت فلا يمكن أن تتعمدي أن تطلبي من ابنتك مهام وأمورًا معينة بينما صديقتها تزورها لأن هذا سيؤدي إلى جرح مشاعر ابنتك بل احرصي على مراعاة أنها تحب أن تبدو في عيني صديقتها وكأنها صاحبة المنزل.

90

"التدخين بجانب الطفل .. لا يبالي الكثير مـن الآبـاء أو الأمهـات المـدخنين وهـم حوامـل بالتـدخين ضـاربين بعـرض الحـائط سـلبية التـدخين عـلي الأطفال."

الصواب: أن قد أثبت الكثير من البـاحثون أن تعـرض الأطفـال للتـدخين السـلبى يجعلهم أكثر عدوانية عند البلوغ.

أظهر بحث جديد أن الرضع والأطفال الصغار الذين يتعرضون للتدخين السـلبى، يمكن أن تتولد لديهم ميول عدوانية عند البلوغ.

إن البحث أظهر أن التدخين السلبى يسـبب دمـارا دائمـا لمـخ الأطفـال دون سـن العاشرة، حتى إذا ما استنشقوا دخان سجائر من حولهم لفترات قصيرة، وهو ما يحدث تغييرات سلبية فى سلوكياتهم.

وأن الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبى تزداد لديهم فـرص تنميـة صـفات سلوكية منحرفة.

وأوضح الباحثون أن التعرض لدخان السجائر فى مرحلة الطفولـة المبكـرة بشـكل خاص، يمثل خطورة كبيرة، لأنها المرحلة التى يكون فيها مخ الطفل فى مرحلة النمو.

ووجد الباحثون أن التقارير الخاصة بالأطفـال الـذين تعرضـوا للتـدخين السـلبى، حتى لفترة مؤقتة، أظهرت أنهم أصبحوا أكثر عدوانية مع نهاية الصف الرابع الابتدائى.

فيجب أن نتقي اللـه في أطفالنا فهـم نعمـة مـن اللـــه سـوف نحاسـب علـيهم فعلي الأمهات اللاي يدخن وهن حوامل فهم ياثرون علي سلامة الجنين العضوية فقـد يحسد بعد التشوهات بسبب التدخين وتأثير النيكوتين علي المخ مما يؤثر علي السلامة النفسية بعد الولادة.

91

"كثير من الأمهات لا يبالي بوجود أطفال يتعلمون الزحف في مكان به سلالم يمكن أن تشكل خطر فادح علي هؤلاء الأطفال".

الصواب: عندما يكون لديكِ سلالم فى منزلك، فهذا قد يشكل خطر ليس على الأطفال الصغار فقط، ولكن على البالغين أيضاً

1- سلامة الرضع والأطفال

ضعى بوابة أعلى السلم حتى لا يتأذى طفلك أو يقع من أعلى، هذه البوابات تصمم مخصوص حتى لا يستطيع الطفل فتحها أو القفز من فوقها، لينزل من على السلم.

الأطفال يحبون اللعب على السلالم صعوداً ونزولاً، وهى عادة جيدة تشحذ مهاراتهم الحركية، يجب أن تعلمى طفلك قواعد الأمان على السلالم، ومن المهم أن تكونى بجانبه عندما يجرب الصعود والنزول، سواء كان ما يزال يحبو، أو إذا كان قد تعلم الوقوف والمشى.

2- سلامة البالغين والكبار

إذا كان لديكِ سلالم خارجية، فعليكِ الحذر منها عندما تكون مبللة إما وقت التنظيف أو أثناء الجو الممطر، فقد تكون زلقة وتوقعك وقد تسبب كسور ورضوض لا قدر الله، تأكدى من وضع مساند جانبية للسلم ليساعدك على حفظ توازنك أثناء الصعود والنزول.

التعثر على السلالم أيضاً خطر كبير، علمى أطفالك أهمية عدم ترك أغراضهم وألعابهم على السلالم، لأنها قد تؤذيهم وتؤذيكِ، خاصة إذا كنتِ تحملين أغراض مثل سلة الغسيل ولا تكونين منتبهة إلى الأغراض الموجودة على السلالم.

بطنى السلالم الداخلية بسجاد، حتى يخفف من أذى الوقوع - لا قدر الله، ويعطى لكِ ولأفراد عائلتك ثبات أثناء الصعود والنزول.

92

"قول الأمهات: خايفة علي أولادي من بكرة؟

زوجي تركني أواجه الحياة بمفردي ومعي أولادي ولا أدري ماذا افعل؟

أعاني من ضغوط نفسية في حياتي وخايفة أولادي يطلعوا زي؟

خايفة أولادي يكرهو بعض ويتقاتلو أما يكبروا علي فلوس أو أي شيء؟

خايفة أموت ولا يحصلي انا ووالدهم شيء ويضيعو ويتوهو من بعدنا؟

أبني بيكدب وخايفة يستمر معه الحال إلي أن يكبر؟

أكتشفت أن ولدي البالغ من العمر 17 عام يسرق وأخشي أن يضيع تعبي في تربيته ويستمر به الوضع إلي ان يسير شاب؟"

الصواب: قال تعالى: { وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفهِمْ ذُرِّيَّة ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللـه }.

منذ صغر أبنائكم أستيعينوا بالدعاء وإخراج الصدقة بنية حسن تربية الأبناء وأن يجعلهم اللـه الذرية الصالحة التي تكون في ميزان حسناتكم يوم القيامة ويدعو لكم بعد موتكم.

كما أخبرنا الرسول صلى اللـه عليه وسلم: (إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولدٍ صالح يدعو له).

ركزوا معي (ولد صالح يدعوا له) ركزو في حسن التربية والدعاء والاستعانة باللـه في تربية أبنائكم وان شاء اللـه سوف تشعرون بالفرق والإحساس بالسكينة وهدوء القلب.

اعلموا أن ما تزرعونه اليوم ثم تجنوه في أولادكم غداً فأتقي اللـه فيما بتفعل منذ فترة شبابك وزوجاك حتي لا يردها اللـه في أولادك وزوجتك أو زوجك.

93

"تقول الأمهات أبني يتجاهلني هل معقول طفل صغير يعرف التجاهل وفقد يأتي إلي طالب شيء وبمجرد أن يذهب من أمامي أطلب منه شيء يتجاهلني ولا كأني أمامه".

الصواب: أعلم أولاً كيف تعلم طفلك أن يتجاهلك!

لا تقتل الإيجابيات عند طفلك، فقد يأتيك معه كتاباً مصوراً يطلب منك أن تسمي له الأشياء الموجودة في الكتاب. فلا تتجاهله .. لأنك ستقتل فيه حب التعلم.

قد يأتيك حاملاً مجلة، لتسرد له قصة. فلا تتجاهله .. لأنك ستقتل فيه الخيال قد يأتيك، يطلب منك أن تلعب معه لا تتجاهله ... لأنك ستعوده على عدم مشاركة الآخرين.

قد يطلب منك أن تحضر له شيئ من باب المساعدة،فلا ترده .. لأنك سوف تعلمه عدم الطاعة.

أعطِ طفلك الاهتمام والعناية .. وسوف يكون رائعاً كما تحب وأكثر.

لأنك سوف تتفاجأ بمرور الوقت ان طفلك يتجاهلك وأصبح بينك وبينه حائط صلب وحاجز منيع بسب ما قمت بيه معه منذ البداية.

فقد تعلم منك التجاهل طوال الوقت والإنشغال عنه فسوف يقلد كل أفعالك فعندما يجدك تحتاجين له لن يتجاوب معكي ولا يبالي بما تقولين حتي إن كان مدح أو أمر فيه غاية يطلبها كالخروج أو أحضار الحلوي.

لأن هناك شيء نفسي أصبح يحول بينه وبين ما يتمني ويرغب ألا وهو الاهتمام والاحتواء فحاول في البداية وقبل منك بالإهمال والتجاهل.

94

"هناك كلمات كرصاص تخرج من فم الوالـدين تقتـل روح الإبـداع والـذكاء عند الطفل وتهدم من نفسيته وتجعلها في الأرض".

الصواب: أن تحذروا تلك الكلمات تجرح طفلك وتدمره..

أنت غبي:-

لا تقل هذه الكلمة له أبداً،

فذلك ينقص من شأنه أمام أقرانه،

من الممكن أن تنشأ عقد نفسية في رأسه حول هذه الكلمة،

كلمات السب أو اللعن:-

لا تقل ذلك أمامه،

لا تشتم أحـدا أمامـه، فتلـك الكلـمات البذيئـة تبنـي لـه شخصـية مهـزوزة غـير محترمة،

تمني الموت للطفل:-

لا تقل له "لو أنك مُت حين ولدتك أمك" أو ما شبه ذلك،

مـا يعطيـه الـحسرة عـلى نفسـه، وتكرهـه لذاتـه،مـن الممكـن أن يـدعوه ذلـك للإنتحار،

أنت كسلان ولا تصلح لشيء:-

فهذه العبارة خطيرة جداً، قلت للطفل ذلك فستعطيه عدم الوثوق بنفسه بأنـه يستطيع أن يمل شيء ، أو أن يدرس بشكل أفضل،

استخدام "لا" كثيراً:-

لا تستخدم هذا التعبير "لا تفعل .. لا تفعل .. لا تفعل كذا وكذا.."

بل استعمل عبارة أخرى، مثل "أعتقد أن تلك الطريقة هـي الأنسـب والأحسـن، وانت تستطيع ان تعملها فذلك سيدعمه على عمله.

95

"تظن الكثير من الأمهات والآباء أن معني أن تقبل طفلك هو أن تطبع قبلة علي خده أو علي جبهته فقط".

الصواب: تقبل طفلك؟

1- إن أتقبل طفلي يعني أن ارتاح نفسيا لاني حامل وانتظر مولوداً.
2- إن أتقبل طفلي يعني أن ارضى داخليا عن نفسي وما رزقني ربي.
3- إن أتقبل طفلي يعني أن ابتسم بوجهه عندما أراه
4- إن أتقبل طفلي يعني أن أُلبي احتياجاته وهو رضيع فور طلبها
5- إن أتقبل طفلي يعني أن أُغير له الحفاظة مرة بعد مرة دون تذمر.
6- إن أتقبل طفلي أن أتحمل صوته وبكاؤه ولعبه وضجته وأخبره بإنزعاجي من الصوت العالي وليس منه شخصياً
7- إن أتقبل طفلي أن استقبله واودعه بحب وشوق ورغبة
8- إن أتقبل طفلي أن أُخبره إذا غضبت من سلوكه بدل ان أصرخ عليه أو اضربه
9- إن أتقبل طفلي أن اقوم باحتياجاته من دراسة ورعاية وانا فرحة وسعيدة لوجوده بحياتي
10- إن أتقبل طفلي أن اعطي نفسي قسطا من الراحة وأخبر ابني اني متعبة بدل من التأوه في وجهه
11- إن أتقبل طفلي أن اطلب عونه ومساعدته بأعمال البيت بدل من كثرة اللوم والشكوى من الفوضى التي يسببها.
13- إن أتقبل طفلي أن ارتب يومي وانظم وقتي وافسح له فرصة يحادثني بدل ان اشتكي من كثرة كلامه وكثرة مشاغلي.
15- إن أتقبل طفلي أن اخبره ما اتوقع منه وما اريده ان يتصرف عند الخروج لزيارة شخص أو للتسوق بدل أن اسخط عليه وأتهمه بالشقاوة والقائمة تطول.... ولكن اي عمل فيه احترام ومودة وراحة يكون فيه تقبل.

96

"متضربش تاني .. لو ضربت هكسرلك صوابعك بالعصا سمعت ولا لا ..."

للأسف بيكون رد فعل أم علي ابنها الذي اعتاد الضرب أن يكون رد فعلها عليه بهذه الطريقة.

الصواب: عندما يلجأ الطفل للضرب، فانه يحاول أن يخبرك عن شيء يضايقه. فقد يكون متعبا، جائعا، يشعر بالإثارة، والتشويش، محبطا أو يشعر بالضجر. مهما كانت المشكلة، لا حاجة للقلق من أن الضرب مؤشر إلى أن طفلك شرس "أو سيئ" أو أنك أم سيئة. فسلوك الطفل هو عبارة عن لغة غير مكتوبة يعبر بها عن ما يدور داخله.

وإليك خمسة طرق للرد على السلوك العنيف للطفل:

1- لا ترد الضرب بالضرب، لأن ذلك يزيد من المشكلة. ويمنح الطفل العذر ليضربك مرة أخرى.

2- لا ترسل الطفل إلى غرفته لفترة من الوقت، هذا سيعزز سلوكه السيئ لأنك لم تعالجه بل هدأته فقط.

4- تجنب إلقاء المحاضرات على الطفل.

5- لا تقترح أن يقوم الطفل بضرب وسادته أو لعبه إذا كان غاضبا، لأنك تعلمه بأن الضرب مسموح بشكل أخر.

6- لا تَطلب من الطفل توضيح سلوكه، ركز بدلاً من ذلك على حل المشكلة.

لإنهاء المشكلة:

1- كن أكثر فعالية، قم بإعادة توجيه الطفل بدلا من معاقبته.

2- كن موجودا للتقديم الدعم للطفل، لا تدع المشاكل تصنع فجوة بينكما.

3- كن فطنا. رد على الضحية أولا، وحاول مواساته وتقديم الاعتذار له.

4- كن هادئاً. طفلك سيتعلم أكثر من هذه التجربة إذا قمت بتوبيخه بصوت رصين وهادئ.

5- كن حازما. امسك بيـدي الطفـل، وتحـدث معـه مـن مسـافة قريبـة، وأخـبره أن الضرب والعض مؤلم وغير حضاري.

6- كن واقعيا. ثق بقدرات الطفل، وبحسن خلقه وتربيته، وإمكانية تحسنه إيجابيا.

7- قدر الطفل. امدح الطفل عندما يقوم بتصرف جيد.

97

"الأم: أنت بالـع راديو بس رغي بقي صدعت منك .. أنت مبتتعـبش أبـداً .. كلام طول الوقت .. أسكت شوية".

الصواب: الأم تقول" إمتى الأيام تمر بسرعة وأسمعك بتقوللى يا ماما"

ويستجيب الـلـه تعالى لدعواتها ويبدأ الطفل الكلام ثم مـا يلبـث أن يتحـول إلى راديـو لا يتوقـف ابـدا لدرجـة تجيـب الصـداع فى رأس كـل أفـراد العائلـة وتجعلهـم يصرخون فى وجهه" حرام عليك كفاية رغى بقى. اقفل فمك شوية" والمصـيبة لمـا يـأتى زائرون الى المنزل وتفاجأ بهذا الطفل يروى نشرة أخبار البيت بلا توقف الصـغيرة قبـل الكبيرة مما يضعك فى حرج كبير امـام الضـيوف وتعجـز حينهـا عـن نهـر هـذا الطفـل وتوبيخه خصوصا لما يبدأ فى نشر الأخبار الطفل الراديو يجب أن نعلم أنه من الممكـن ان يكون الطفل ثرثاراً نتيجة.

1- حالة مرضية،وأنه يعاني من مشكلة سـلوكية كالإحبـاط وضـعف الشخصـية، لـذا يستخدم الثرثرة لجذب انتباه الآخرين كنوع من العلاج لـه، وإذا اقترنـت بالمـدح والتشجيع لفعله تتحول الثرثرة لديه إلى "عادة" تنشأ معه إلى سن الرشد".

2- سبب هذه المشكلة خلل في التربية لدى الأسرة، وإيجاد آذان صاغية من السـلطة الضابطة "الوالدين" لحديثه يعنى مثلا تقول له الام " ماذا قالت جدتك عنى وانا فى المطبخ؟" أو يقول الأب " ماذا فعلت أمك وانا فى العمل" ويصبح هناك تثبيت للعادة وتكرار لها.

والعلاج هنا هو:

1- توعية وإرشاد الطفل نحو خطورة سلوكه

2- عدم استخدام العقاب النفسي معه، بزجره ونهيه عن مواصلة نقله للكلام، ولكن حينما يبدأ في "ثرثرته" عليكما تغيير الموضوع وسؤاله عن أحواله في المدرسة مثلاً، حتى يقطع عليه عادة الثرثرة من البداية.

98

"الطفل: ماما أنا عايز شكولاتة .. الأم: طيب أصبر كمان شوية مش دلوقتي .. الطفل: لا أنا عايزها دلوقتي ماليش دعوة.."

ويبدأ في البكاء ويكون رد فعل الأم هو إحضار الشكولاتة حتي تتفادي صداع البكاء أو أنا يؤذي الصغير نفسه من كثرة البكاء.

الصواب: لا تتعجلي في مساعدة طفلك كلما لجأ إليكِ في شيء، اخبريه بأن ينتظر حتى تكملي ما تفعليه، هذه الطريقة تقلل التوتر عند الطفل.

ودائماً اقترحي عليه القيام بشيء آخر حتى تتفرغي من المهمة التي تقومي بها.. مثل أن يذهب لمشاهدة التليفزيون أو يذهب ليلعب.

واجعلى الانتظار مرتبط بوقت محدد، فمثلاً تقولي له انتظر نصف ساعة وحاولي الالتزام بالميعاد المحدد، أو تخبريه أن ينتظر حتى تعدين الغذاء.

ودائماً اوفي بوعدك، فطالما انتظر فحققي له رغبته التي طلبها منكِ، وبالتالي يشعر بأنكِ كافأتيه.

يجب أن تقومي معه بأنشطة تحتاج إلى وقت لاتمامها، مثل زراعة النباتات وطهي الحلوى مثلاً وألعبي معه واختاري الألعاب التي تجعله ينتظر دوره.

وقومي بوضع جدول يومي له لتنظيم الوقت، فهناك وقت للعب ووقت لمشاهدة التليفزيون.. إلخ، هذا الجدول يعلمه الانتظار.

تحكمي في أعصابك، فصراخك وتوترك من موقف ما لن يساعد طفلك على التحكم في تصرفاته وقت الغضب.

امدحي طفلك لانتظاره على طلبه، فهذه هي أسهل وأهم جائزة ينتظرها طفلك.

99

"خليك أنا هعمل كل حاجة بدل ما تـكسر الكوبايـة ولا تبهـدل الغسـيل في كل مكان .. أقعد ألعب بعيد وأنا هخلص شغل البيـت" كثـير مـن الأمهـات تربي طفل اتكالي اعتمادي خوفاً منها علي نظافة المنزل أو عـدم اتسـاخ ملابسـه أو مـا غير ذلك ..

الصواب: علمى أطفالك بعض مسئوليات الأعمال المنزلية التي تناسب أعمارهم

1- التقاط الألعاب: اجعلى أطفالك يقومون بجمع ألعابهم فى سلة أو صـندوق بعـد الإنتهاء من اللعب للحفاظ على غرفتهم نظيفة.
2- وضع الملابس فى سلة الغسيل: ضعى لهم سـلة صـغيرة في غـرفتهم أو في الحـمام ليضعوا ملابسهم المتسخة بها.
3- مسـح السـفرة بعـد الأكـل: اعطـيهم منشـفة لمسـح طاولـة الطعـام بعـد الأكـل ومساعدتك في نقل الأطباق.
4- مسح الغبار: يمكن أن يقوموا بـذلك في الأمـاكن المحـدودة، كمكتـب المـذاكرة أو طاولة السفرة مثلاً.
5- تفريغ أكياس المشتريات: مهمة سهلة وممتعة للأطفال، خاصة إذا وجـدوا حلـوي أو لعبة لهم في أكياس المشتروات.
6- ترتيب السفرة للأكل: من حيث وضع الأطباق والملاعق والأكواب الخفيفة.
7- ترتيب السرير ..
8- تنظيف وترتيب الدولاب لوضع الملابس النظيفة
9- وضع الأطباق فى الحوض بعد الأكل ..
10- فصل الألوان فى الغسيل.

100 "يستهون الوالدين بإقامة العلاقة الحميمة أمام أطفالهم اعتقاداً منهم أنهم أطفال ومازالوا لا يدركون ولا يفهمون شيئاً".

الصواب: ستندهشون من رأي الذي أنقسم إلي:

1- هناك علماء يرون أنه طالما الوعي عند الطفل لم يكتمل، فلا يوجد مشكلة

2- وفي حين يري الآخرون أنه طالما بدأ ينظر إليكما ويتفحصكما، فسيكون لهذا الموضوع أثر سيء على نفسيته.. ولكن لم تثبت بعد الأبحاث ما إذا كان هذا الموضوع مضر بالفعل أم لا.

ولكن ما أجمعوا عليه أنه من الأفضل حتى ولو كان الطفل معكِ في الغرفة ألا تمارسوا الجماع وهو مستيقظ، يفضل أن يكون نائماً، ويفضل أكثر أن تكونوا في غرفة أخرى، حيث أنهم رأوا أن هذا أفضل لكما حتى تستطيعا أن تندمجا في العلاقة أكثر.

ونصيحتي لكِ ألا تتركي مجال أنتِ ووالده ليكون طفلك عرضة لأزمة نفسية في كبره الوقاية خير من الإصابة والعلاج.

101

"إذا أكملت طعامك سوف آخذك في نزهه أكمل طعامه وقال لها: امي هيا نذهب!؟ ردت عليه:

تأخر الوقت وفي الخارج شبحا يأكل الصغار ..لا نستطيع الخروج الآن ..

جلس حزينا وهو يسمع أصوات الأطفال .. وهم يلهون في الشارع ولم يلتهمهم شئ ..

وتستمر الحكاية ..

كبر قليلا ودخل المدرسة.. أخبرهم المعلم أن من يحسن السلوك ..

سوف يأخذه في رحلة نهاية الأسبوع! بذل جهده ليكون أول المختارين للرحلة .. وانتهى الأسبوع وسأل معلمه: متى نذهب إلى الرحلة !؟

أجابه معلمه: عن أي رحلة تتكلم !؟

وتستمر الحكاية ..

فى البيت وجده ابوه يذاكر دروسه قال له: إذا نجحت سوف اشتري لك دراجة رائعة انتهى العام الدراسي وكان الأول على صفه ..

سأل والده اين دراجتي !؟ قال له الأب: الدراجة ستعرضك للحوادث دعك منها !!

وتستمر الحكاية ..

كبر الولد وأصبح بارعاً فى الكذب والخداع .. والكل يسأل "من اين أتيت بهذا الخلق الذميم!؟"

(كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته)

المراجع

كتاب نفسية طفلك للأخصائية النفسية سهام حسن

* المشاكل السلوكية من مشاكل واقعية مرسـلة مـن أوليـاء أمـور عـلي صـفحتي الخاصة علي موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك (نفسية طفلك)

https://www.facebook.com/yourchildPsychological

وعلي موقع الإلكتروني الخاص بي (نفسية طفلك)

http://nafsittaflek.com/

النصائح الطبية الخاصة بالأطفال من مواقع خاصة بصحة الأطفال

http://supermama.me/ar

كلمة خلف الكتاب

لا تضيعوا حياتكم وطفولة أولادكم وأنت تبكون وتعلنـوا زهقكـم وسـأمكم مـن التربية ومن تصرفات أبنائكم

في العموم المرأة مشـاعرها تغلبهـا وتجعلهـا تعـيش المأسـاة زيـادة عـن حجمهـا الطبيعي ..

والرجل دائماً ما يري المواضيع صغيرة والأم هي من تكبر الأمر علي الرغم أن الأمر يلزم الاهتمام.

خير الأمور الوسط لا المبالغة والمزايدة ولا التصغير الأمور واهمالها مطلقاً التربيـة ليست بسهلة ولا صعبة ولكنها السهل الممتنع.

إذاً عيشوا حياتكم لأنها لن تتكرر مرة أخري .. عيشوا مع أطفالكم أنزلوا لمستوي تفكيرهم.

اضحكوا معاهم .. ألعبوا معهم .. حتي يتذكرون طفولتهم ويتذكرونكم بأب مرح وأم لذيذة مرحة وليس أب كئيب وأم نكدية ...





Available on IOS and Android
Anglo eBooks



www.anglo-egyptian.com